என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர்

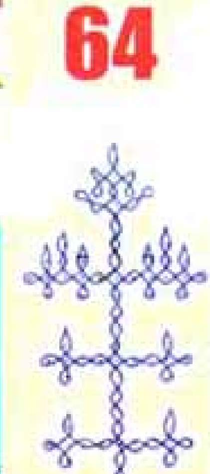
MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 2006 258 பக்கங்கள் ரூ.18/-



3 புத்தகங்கள்

இலவச இணைப்பு

கோலங்கள் 64



# மங்கள மார்கழி!


G for H
GOLD WINNER FOR HEALTH
Gold Winner
G இருந்தால்
பக்கம் H இருக்கும்.
கோல்டுவின்னர் இருந்தால்
ஆரோக்கியம் இருக்கும்!
ஆரோக்கியமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்வின் ரகசியம் கோல்டுவின்னர். ஏனெனில், சர்வதேச தொழில்நுட்பத்துடன் மிகச் சிறந்த தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்படும் கோல்டுவின்னரில் இன்றியமையாத அமில சத்துக்கள் (EFA) மற்றும் அதிக அளவில் வைட்டமின் E உள்ளன. இவை உங்கள் குடும்பத்தினரை ஆரோக்கியத்துடனும், பொலிவுடனும் வைத்திருக்கும்.







தரத்திலும் நம்பர்



## மங்கள மார்கழி பக்கங்கள்



(மார்கழி கோலமிடுபவர் - மதுரிதா)

### மருத்துவம்



### கைவேலை



### குஷி பக்கங்கள்...



### படிச்சே ஆகணும் தொடர்கள்...

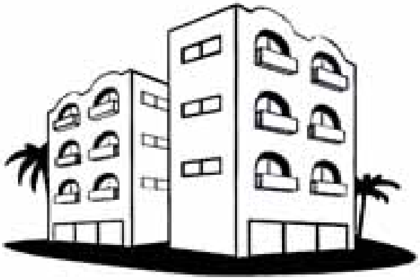


அட்டையில் : **ஜெனிஃபர்**
படம் : **சங்கர் சத்யமூர்த்தி**
திருமணமலர் அட்டையில் : **கேட்கி**
படம் : **'ட்ரீம் காஸ்ட்' கார்த்திக்**




...களிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்
# மங்கையர் மலர்
மலர் : 26 இதழ் : 11 டிசம்பர் 2006



என் பெயர் கீதா ரகு. நான் பெரிய கம்பெனியில் நல்ல வேலையில் இருக்கிறேன். என் கணவரும் MNC கம்பெனியில் வேலை பார்க்கிறார். கைநிறைய சம்பாதித்தும், எப்போதும் பணப்பற்றாக் குறை. ஏதாவது ஒரு செலவு. எதை வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்தாலும் தடை. எங்களுக்கு என்று ஒரு சேமிப்போ அல்லது சொந்த வீடோ இல்லை.

எங்களைவிட குறைந்த சம்பளம் வாங்குபவர்கள் கூட சொந்த வீட்டில் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள். அப்போது நாங்களும் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது **மங்கையர் மலர்** மாத இதழில் விளம்பரம் பார்த்து **Padmashri Gems**க்கு சென்றோம். எங்களது இருவருடைய

# வெற்றியுடன் பயணிக்க...

ஜாதகத்தையும் ஆராய்ந்து பார்த்து எங்கள் ஜாதகத்தில் தனக்காரகன் (Finance) வலுவிழந்து இருப்பதால் சில பரிகாரங்களை கூறினார்கள். அவர்கள் கூறிய கற்கள் மற்றும் ருத்ராட்க்ஷம் அணிந்தோம். எதிர்பாராத விதமாக நாங்கள் எதிர்பார்க்காத பூர்வீக சொத்து மற்றும் வர வேண்டிய பணம் வந்தது. ஒரு சாதாரண Flat வாங்கினாலே போதும் என்று நினைத்த எங்களுக்கு நல்ல வசதியுள்ள Flat கிடைத்தது. இந்த சந்தோஷமான செய்தியை பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

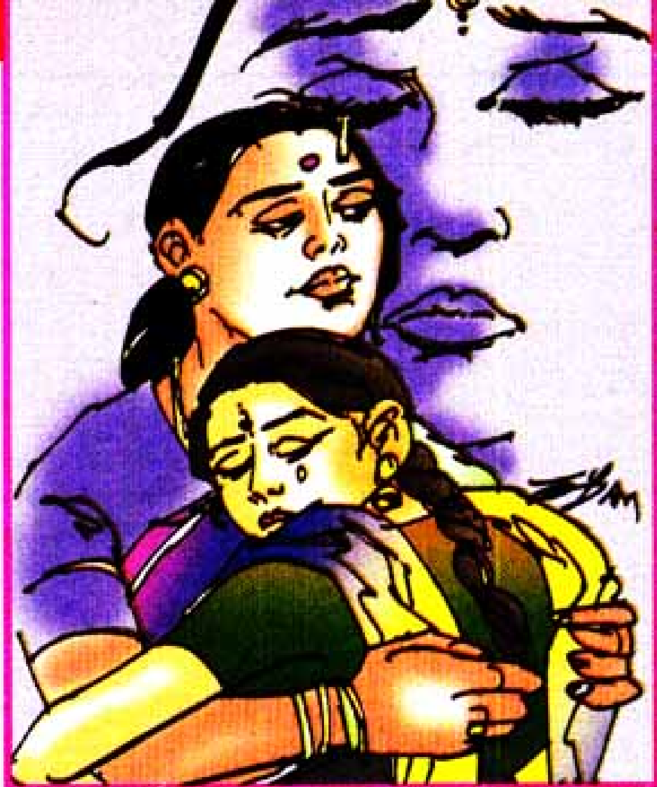


சில பேர் ராசிக் கற்களை அணிந்து பலனில்லை என்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம் சரியான அல்லது தரமான கற்கள் அணிந்திருக்க மாட்டார்கள். அதனால் பலனில்லாமல் போயிருக்கும். நம் ஜாதகத்திற்கு ஏற்ற தரமான (Original) கற்களை அணிந்தால் பலன் நிச்சயம் உண்டு என்பது நான் கண்ட உண்மை. மேலும் பெண்கள் ருத்ராட்க்ஷம் அணிய கூடாது என தவறான கருத்து கூறுகிறார்கள். அது தவறு. நம் ஜாதகத்திற்கு தகுந்த ருத்ராட்க்ஷம் அனைவரும் அணியலாம். அது தரமானதாக (Original) இருக்க வேண்டும். அப்படி அணிவதால் நிச்சயம் நல்ல பலன் அடையலாம்.

வியாபார நோக்கத்தோடு அல்லாமல் நம் பிரச்னைகளை தங்களுடைய பிரச்னைகளாக பாவித்து தீர்வு தருகின்ற திரு.ராஜசேகர் மற்றும் திருமதி ஷர்மிளா ராஜசேகர் அவர்களுக்கு நன்றி.

என்னைப் போல என் சகோதரிகளும் பயனடைய நான் **Padmashri Gems**ஐ பரிந்துரைக்கிறேன்.

- கீதா ரகு



# ஒரு வார்த்தை!

அந்தப் பெண் ரமா, எனக்கு அறிமுகமுள்ளவள்தான். கணவன், இரண்டு குழந்தைகள் என பிரச்னையில்லாத வாழ்க்கை.

சமீபத்தில், ஏதோ அவசரக் காரியமாக ஊருக்குப் போக வேண்டும் என்ற தனது அம்மாவை, அவளது கணவன், முதல் வகுப்பு ஏ.சியில் ரயிலேற்றி விட்டார்.

''எதுக்கு தண்டச் செலவு செஞ்சீங்க?'' என்று ரமா சண்டை போட, அவளது கணவன் பதிலுக்கு எகிற... கோபத்தில் தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கி விட்டாள் ரமா.

அரண்டு போன அவளது கணவன், அவளை மருத்துவமனையில் சேர்க்க, ரமா உயிர்ப் பிழைத்தாள் என்றாலும், பத்தாயிரம் ரூபாய் செலவு... பலநாள் மனவேதனை!

எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரப் பெண் ஜெயா, ஒருநாள் தாடை வீக்கத்தோடு வந்தாள்.

''ஊட்டுல இருந்த பித்தளை அண்டாவை வித்து, இந்தப் படுபாவி குடிச்சுட்டு வந்துட்டாம்மா! கேட்டதுக்கு செங்கல் எடுத்து அடிச்சுட்டான். பல்லு உடைஞ்சுடுச்சு'' என்றாள் சலிப்பாக!

மறு வாரம் ஏதோ சண்டையில் மண்டை உடைந்து, நான்கு தையல் போட்டுக் கொண்டு வந்திருந்தாள்.

கொஞ்ச நேரத்திலேயே சகஜமாகி, டி.வியில் கவுண்டமணியின் காமெடியில் முகமெல்லாம் சிரிப்பாக வழித்துப் போனாள்.

''அடியோ... உதையோ ஜெயா எப்படித்தான் ஜாலியாயிடறாளோ!'' என்று எதிர் வீட்டுப் பெண் அதிசயிக்க...

''அட போம்மா! ''ஐயோ, என் புருஷன் சரியில்லையே, வட்டி கட்டணுமே; வீடு ஒழுகுதே''ன்னு எல்லாத்துக்கும் கவலைப்பட்டுக்கிட்டிருந்தா, என் வாழ்க்கைப்

**மங்கையர் மலர்**
இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் :
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
பி.ஆர். ராஜன்,
எம். மோகன்
ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி :
2225 1522, 2225 0623,
2225 1324

தொலைநகல் :
044 -22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யுஎஸ். டாலர்

**Bharathan Publications Private Limited,**
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.



பூரா, நான் அழுதுகிட்டே இருக்க வேண்டியதுதான். என்னை கை காலோட பெத்தாளே புண்ணியவதின்னு நினைச்சு மனசைத் தேத்திக்க வேண்டியதுதான்! முடிஞ்ச அளவுக்கு உழைச்சு, சாப்பிட்டு, சிரிச்சுக்கிட்டு செத்துப் போயிடணும்... சும்மா கவலைப்பட்டு... உடம்பு தான் பாழாகும்!'' என்றாள்.

படித்த ரமாவுக்கும் படிப்பறிவே இல்லாத ஜெயா வுக்கும்தான் எவ்வளவு வித்தியாசம்! இதைத்தானே நம்முடைய மனநல ஆலோசகர்கள் 'ட்யூன் யுவர் மைண்ட் செட்' என்கிறார்கள்.

**மு**ன்பெல்லாம் இளம்பெண்கள் கண்ணைக் கசக்கிக் கொண்டே புகார் சொன்னால், ''அடி அசடே! இதெல்லாம் ஒரு பிரச்னையா? நான் எங்க வீட்டுக்காரர்கிட்ட படாத கஷ்டமா? அவருக்கு எல்லா கெட்டப் பழக்கமும் உண்டு.. துஷ்டன்! கோவக்காரர்! என் நாத்தனார் தூண்டி விடுவா... இவர் என்னை பித்தளை செம்பாலே மொத்திடு வார். என் மாமியார்காரி... என் சாப்பாட்டுத் தட்டைப் பிடுங்கி, நாய்க்குப் போட்டுடுவா.. எத்தனை நாள் பட்டினி கிடந்திருக்கேன் தெரியுமா?'' என்று கதைக் கதையாகச் சொல்லி, தைரியம் சொல்லித் தேற்ற வீடுகளில் அத்தங்கா, பெரிய பாட்டி, அத்தை என நிறைய வயசாளிகள் இருந்தார்கள்.

ஆனால் இப்போது கூட்டுக் குடும்பங்கள் நசிந்து விட்ட நிலையில், மனதில் உள்ளதைப் பகிர்ந்து கொள்ள யாருமில்லை. எதிர்மறை எண்ணங் களைத் துரத்த உதவும் வண்ணம் ஆலோசனை களைத் தரும் நன்மை விரும்பிகள் இல்லை. அதனால்தான் ரமா போன்றவர்கள் 'சட்' என்று விபரீத முடிவுக்குப் போய் விடுகிறார்கள்.

**ஸ்**ட்ரெஸ் என்பது எல்லோருக்குமே இருப்பதுதான். அதை நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உங்களைப் பாதிக்க விடுகிறீர்கள் என்பதில்தான் வாழ்க்கையின் சூட்சுமமே இருக்கிறது. கவலை என்னும் பறவை உங்கள் மீது பறப்பதை உங்களால் தவிர்க்க முடியாதுதான். ஆனால் தலை மீது கூடு கட்டாமல் தடுக்க முடியுமே!

அனுஷா நடராஜன்

என்றென்றும் இளமையுடனும் தெம்புடனும் வாழ இதைவிட சிறப்பான வழி உண்டா என்ன?



* புவனா

# ஆனந்தம் தரும்

## பத்த கோணாஸனம்

**நிலை 1**

**ஸுகாஸனம் :** தரையில் சாதாரணமாகச் சம்மணமிட்டு உட்காரவும். (இந்த ஆசனம் செய்முறை பற்றி சென்ற இதழில் தரப்பட்டுள்ளது).

**நிலை 2**

கால்கள் இரண்டையும் (கூர்மாஸனத்தில் இரண்டாம் நிலை) படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போல் சதுராஸனத்தில் வைக்கவும்.

**நிலை 3**

இரண்டு கைகளாலும், இரண்டு உள்ளங்கால்களை அணைத்துப் பிடித்தவாறே குதிகால்களை வயிற்றுப் பகுதியை நோக்கி இழுக்கவும். (இரு குதிகால்களும் வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைக்கவும்).

**நிலை 4**

மெதுவாக முன்பக்கம் குனிந்து முகவாய்க்கட்டையை இரு கட்டை விரல்களின் மேல் படும்படி (படத்தில் காட்டிய படி.) வைக்கவும். நெற்றி, கட்டை விரல்களைத் தொடட்டும். 20 அல்லது 30 வினாடிகள் இருக்கவும்.

**நிலை 5**

மெதுவாக மேல் நிமிரவும். கைகள் கால்



## பேராசிரியர் கிருஷ்ண வாஸுதேவன்



களைப் பிடித்தவாறே இருக்கட்டும்.

**நிலை 6**

இரண்டு கால்களையும் அணைத்துப் பிடித்தவாறு மெதுவாக உள்ளங்கால்களை முன்பக்கமாக எடுத்துப் போகவும்.

**நிலை 7**

கைகள் இரண்டையும் மெள்ள கால்களிலிருந்து எடுக்கவும்.

**நிலை 8**

மெதுவாக இரண்டு கால்களையும் விலக்கி ஸுகாஸனத்திற்கு வரவும்.

### யோக முத்ரா

(சாதாரணமாக, இது பத்மாஸனத்தில் கற்பிக்கப்படுகிறது)

**நிலை 1** - ஸுகாஸனத்தில் இயற்கையாக தரையில் அமர்வதைப் போல் அமரவும்.



• பத்தகோணாஸனம்

# ஆசனம்

• நீங்கள் செய்ய எளிய நிலைகள்





• யோகமுத்ரா

ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது, 'நமக்கு உடம்பு வளைஞ்சு கொடுக்கலையே, நமக்கு இது செய்ய வருமா?'ன்னு பயந்து பின்வாங்க வேண்டாம். படிப்படியா, மெள்ள, அவசரப்படாம, பதற்றப் படாம முடிஞ்ச வரைக்கும் முயற்சிப் பண்ணுங்க. கஷ்டமான நிலைகள் கூட, பழகப் பழக சுலபமா வந்துடும். எந்த நிலை வரை முயற்சி பண்ணி செய்யறீங்களோ, அந்த அளவு நிச்சயமான பலன் கொடுக்கும். விழி பிதுங்கிற கடைசி நிலையைச் செய்தாத்தான் பலன் தரும்னு நினைக்காதீங்க. ஆசனங்களோட மேன்மையும் மகிமையும் இதுதாங்க!

(ஆரோக்கியம் தொடரும்)

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**
படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

**நிலை 2** - கைகளைப் பின்பக்கம் சேர்த்துக் கட்டிக் கொள்ளவும்.

**நிலை 3** - தலையை உயர்த்தி, அண்ணாந்து பார்க்கவும். படத்தில் உள்ளது போல் தலை பின்பக்கம் வளைந்திருக்க வேண்டும்.

**நிலை 4** - மெள்ள முன்பக்கம் குனிந்து (பின்பகுதி தூக்கிக் கொள்ளாமல்) நெற்றி/மூக்கு/முகவாய் தரையைத் தொடும்படி வைக்கவும். இந்நிலையில் சில விநாடிகள் இருக்கவும்.

**நிலை 5** - மெள்ள எழுந்து நிலை 3-க்கு வரவும்.

**நிலை 6** - நிலை 2-ல் இருக்கவும்.

**நிலை 7** - நிலை 1-க்கு வரவும்.

• விஜயலக்ஷ்மி







வழுக்கைத் தலையால் இளமையிலேயே
வயதான தோற்றம்! இதனால் காதல், திருமண தடை?
Hair Weaving , Hair Bonding
& Silicon System Treatments are done here
சென்னை நிறுவன
ஆண்டுவிழா சிறப்பு சலுகை
50% Off
FAIR & HAIR
HEALTH & BEAAUTY CURE
பழைய எண். 17/1, புதிய எண் 45, L.B. ரோடு, அடையாறு மாநகராட்சி மண்டல அலுவலகம் எதிரில், சென்னை - 20. போன் : 24469596, செல் : 94449 18848
125 - A, வடக்கு மாரட் வீதி, ஆஞ்சநேயர் கோவில் எதிர்புறம், செம்பக்கம், யானைக்கல், மதுரை -1. போன் : 0452-2620567 / 2628383, செல் : 94433-38382
Head Office
51, சாலை ரோடு, தாக்போர்ட் மேல் நிலைப் பள்ளி அருகில், உறையூர், திருச்சி - 3.
போன் : 0431-2768497 / 2760545, செல் : 98424 - 38381 ,94431-38381
சிகிச்சைக்கு பின்




எண்ணற்ற நடன கலைஞர்களின் அன்பு நிறைந்த ஆசிகளுடன்
40 ஆண்டுகள் அனுபவத்தோடு பரதக்கலை உடைகளில்
முத்திரை பதிக்கும் முத்தான நிறுவனம்
சாந்தி தையலகம்
நாட்டிய உடை வடிவமைப்பாளர்கள்
Shanthi
TAILORS
All Dance Items Under one Roof
# 5, Kapaleeswarar Sannathi Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Sounth India.
Tel : 24951475 : 2464 3783
www.shanthidanceneeds.com | e-mail: shanthitailors.vsnl.com

# பெண்ணின் சந்தோஷம் எதில்...?

ஒரு பெண் தமது தனித்திறமையால் அவள் அவளாகவே அடையாளம் காணப்படுகிற போதுதான் முழுமையான சந்தோஷத்தை அடைகிறாள்.

- சேலம் சுபா, சேலம் - 9.

என் மகள் வயிற்றுப் பேரனுக்கு சமீபத்தில் குழந்தை பிறந்து கொள்ளுப் பாட்டியான பொழுது, பல் செட் பாட்டியாக உள்ளது பற்றி பரம சந்தோஷம்.

- தையு ராமமூர்த்தி, சென்னை - 40.



கணவனும், குழந்தைகளும் தோழிகளும் மனமறிந்து ஒரு செயலைச் செய்யத் தொடங்கும் முன் அனுமதி என்ற பெயரில் கேட்டாலே போதும். அவள் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி கொண்டு 'தேனீயைப் போலச் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவாள். இது என் கருத்து (அனுபவம் பேசுகிறது).

- தங்கம், சென்னை - 61.

பெண்களின் மனம் பூவைப் போன்றது. பூவை நாம் பராமரிக்கும் விதத்தில்தான் உள்ளது - மலர்ந்து மணம் வீசுகிறதா, வாடுகிறதா, என்பது.

- மஞ்சுளா ராமஸ்வாமி, கடலூர்.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் வித்தியாசமான வேறுபட்ட உணர்ச்சிகளின் கலவை. எனவே பெண்ணின் சந்தோஷம் இதில்தான் என்று உறுதியாக அறுதியிட்டுக் கூற இயலாது. பூவிலும் புடவையிலும் உண்டு; அன்பிலும் அரவணைப்பிலும் சந்தோஷம் உண்டு.

- ஜெயா, சென்னை - 41.

"ஈன்ற பொழுதின்" என்ற குறளின்படி 300 நாட்கள் சுமந்து வலியெடுத்துப் பிறந்தவுடன் அடையும் மகிழ்வை விட, தம் பிள்ளையைச் "சான்றோன் எனக், கேட்கும் பொழுதே" மிக மகிழ்கிறாள் பெண்.

- வ. மணிமேகலை, தாராபுரம்.

பெண்ணின் இதயம் பெண்ணுக்கு மட்டுமே புரியும். பெண்கள் மலரினும் மெல்லியவள் என்றாலும் அவளுக்கென ஓர் இடமும் பாராட்டுதலும்

பெறும் போது அவளுக்கு மிகுந்த சந்தோஷம் ஏற்படும்.

- ராஜம் ஜானகிராமன்,
வேதாரண்யம்.

'ஒரு வார்த்தை' கதையில் வரும் முடிவை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. தான் எடுக்கும் முடிவு தான் சரி, சந்தோஷம் கொடுக்கும் என்று நினைப்பவர்கள் 'நான்' என்ற அகங்காரம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

- உஷா ராஜகோபாலன்,
செகந்திராபாத்.

பிறந்த வீட்டில் பெண் எந்தக் கட்டுப் பாடும் இல்லாமல் அன்பாகவும், சுதந்திர மாகவும் இருந்தால் சந்தோஷமாக இருக் கிறாள். காதலில் சிக்கா மல், நெளிவு, சுளிவு தெரிந்து கொண்டால் சந்தோஷமாக இருக் கிறாள். தன் கணவன் உண்மையாக இருந்தால் சந்தோஷமாக இருக் கிறாள்.

- கே. வத்சலா,
புனே - 42.



முதுமையில் உடல்நலம் குன்றி இருக்கும்போதும் உதாசீனம் செய்யாமல், கணவரும் குழந்தைகளும், அவளது கடந்த கால சாதனைகள் குடும்பத்துக்கு உழைத் ததை நினைவுகூர்ந்து கௌரவப்படுத்தும் தருணங்களில் பெண் பெரிதும் மகிழ் கிறாள்.

- சீனு. சந்திரா, சென்னை - 4.

ஒரு பெண் தன்னுடைய திறமை யைப் பயன்படுத்தி ஒரு சுயதொழிலோ அல்லது வியாபாரத்தைப் பெருக்க ஒரு வழியோ தன் கணவருக்குச் சொல்லி, அதை அவர் ஏற்றுப் பாராட்டினாலே ஒரு பெண் சந்தோஷமாக இருப்பாள்.

- கே. மஞ்சுளா வாணி, புதூர்.

இனிமையான தாம்பத்யம், கலப்பட மில்லாத அன்புடன் குடும்ப நன்மைக்காக உழைக்கும் பெண்ணே இந்த உலகின் உண்மையான சந்தோஷமானப் பெண்!

- எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்,
திருப்பூர்.

காலமெல்லாம் பிறருக்குச் சேவை செய்தே வாழும் ஒரு பெண், வயதான காலத்தில் தனக்கு நல்லதொரு மருமகள் வந்து, அவளால் பரிவுடன் நடத்தப்பட்டால் நெகிழ்ந்து சந்தோஷ மடைகிறாள்.

- கே. சீதா, சேலையூர்.

ஒரு பெண் சந்தோ ஷப்படுவது அவள் தாயா கும் பொழுது. அதைவிட சந்தோஷப்படுவது அவள் பாட்டியாகும் பொழுது.

- அலமேலு அரசு,
சென்னை - 85.

சுற்றமும் நட்பும் கூடும்பொழுது, "இந்தப் பெண் வந்துதான் இந்தக் குடும்பம் நிலைநிறுத்தப்பட்டிருக்கிறது" என்று பாராட்டப்படும்பொழுது பெண் சந்தோஷமடைகிறாள். குடும்பத்துக்காகப் பட்ட துன்பங்களும், வேதனைகளும், தியாகமும், மற்றவர்களால் கண்டு உணரப் பட்டு பேசும்போது, சந்தோஷமடை கிறாள்.

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

கணவர் பொறுப்பானவராக இருந்து, பிள்ளைகளின் படிப்பு, கல்யாணம் போன்றவற்றுக்கும் சேமித்து வைத்துத் தங்களின் எதிர்காலத்துக்கும் தன் கணவர் சேமித்து வைக்கிறார் என்று தெரிந்தாலே பெண் சந்தோஷப்படுவாள்.

- ஈ. சீதாலெக்ஷ்மி, தேனி.




இவை எல்லாமே ஆஹா டிப்ஸ்தான்!

மழைக்காலத்தில் மண் தொட்டியில் வெந்தயம் மல்லி விதைகளைத் தெளித்து வைத்தால் நன்கு வளர்ந்துவிடும். நம் வீட்டுக் கீரை என்று மகிழ்ச்சியுடன் சமைத்து உண்ணலாம்.

- மங்கையர்கரசி, கரூர்.

---

கேஸ் பர்னரில் பால் பொங்கி கறையோ அல்லது எண்ணெய்ப் பிசுக்கோ சேர்ந்து விட்டதா? அதை மற்றொரு பர்னரின் மேல் வைத்து, எரிய விடவும். ஐந்து நிமிடங்களில் எண்ணெய் பிசுக்கு எரிந்து பர்னர் சுத்தமாகி விடும்.

- ஆனந்தி ராஜு, மும்பை.

---

சிலர் வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் போது, பெருக்கி விட்டு அதன்பின் ஈரத் துணியால் துடைப்பார்கள். இதற்குப் பதிலாக, துடைத்து விட்டுப் பெருக்கினால், தூசி பறப்பது தவிர்க்கப்படுவதுடன் தூசியினால் சிலருக்கு ஏற்படும் அலர்ஜியையும் தவிர்க்கலாம்.

- ராஜேஸ்வரி ராஜாமணி, மும்பை.

---

தொண்டை வலி, தொண்டைக்கட்டு இருந்தால் தேயிலைத் தூள் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த வெந்நீரை கொப்பளித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

- லதா ஷங்கர், கல்கத்தா.

# துணை

குளிருக்கு அடக்கமாய்த்
தழுவல்... உன்னைப் போலவே!
அழகை இரசிக்கும்
ஆர்வம்... உன்னைப் போலவே!
பத்திரமாய்ப் பாதுகாக்கும்
உணர்வு... உன்னைப் போலவே!



பரவசமாய்ப் படபடக்கும்
அன்பு... உன்னைப் போலவே!
என்னவனே!
நீ வரும் வரை...
உன்னைப் போலவே
துணையாயிருக்கும்
உன்... சட்டை!

- தீ. கவிமனோ,
கடலூர் - 4.



# அருகிலேயே ஓர் அதிசய ஜோதிடர்!

''மாப்பிள்ளை வீட்டுக்கு ஜாதகம் அனுப்பணும், விசா எடுக்க விண்ணப்பம் வாங்கணும். இன்னிக்கு நல்ல நாளான்னு தெரியலையே!''ன்னு வீட்டுல இருக்கிற காலண்டரைப் புரட்டிப் பார்ப்போம். அதுல சுபமுகூர்த்தம், நல்ல நேரம்னு எழுதியிருந்தா உடனே செயல்ல இறங்கிடறோம். இது ஓ.கே.வா? இல்ல ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் அவசியமா ஒரு ஜோதிடரைத் தேடிப் போகணுமா?

''ஜோதிடரைத் தேடி ஓட வேண்டாம். தீபா ஆஸ்ட்ரோ டயரி அல்லது காலண்டரை 'செக்' செய்து கொண்டாலே போதும். அதில் 36 நட்சத்திரத்துக்கான நல்ல நாட்களும், அவற்றில் செய்ய வேண்டிய சுப காரியங்கள் பற்றியும் துல்லியமாகவும் விரிவாகவும் தரப்பட்டுள்ளன'' என்கிறார் உலகின் முதல் ஆஸ்ட்ரோ டயரிகள் மற்றும் காலண்டர்களை உருவாக்கிய திலீப்குமார்.

**''இந்த ஐடியா எப்படி வந்தது?''**

''ஏழு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, வி.வி.ஐ.பி. பெண்மணி ஒருவர், எங்களிடம் நல்ல நாட்கள் குறித்து அடிக்கடி ஆலோசனை கேட்பார்.

ஆனால் சில அவசரமான சமயங்களில் என்னை அவரால் தொடர்பு கொள்ள முடியாது போகும். அப்போது அவர் ஒரு டயரியை என்னிடம் தந்து, ''இதில் என்னுடைய நட்சத்திரத்துக்கு உகந்த நல்ல நாட்களை, நீங்களே ஒரு வருஷத்துக்குமாகக் குறிச்சு அனுப்பிடுங்க...'' என்று சொல்லிவிட்டார். கிட்டத்தட்ட மூன்று மாதம் கடுமையாக உழைத்து, எல்லா கணக்கையும் போட்டு, அவருக்கு முழுமை யாகவும் நேர்மையாகவும் ஜோதிடப் பலன் சொல்லும் முதல் டயரியைத் தயாரித்தேன்.''

**''இப்போ உங்க ஆஸ்ட்ரோ டயரிகளுக்கு வரவேற்பு எப்படி?''**

''முதலில் ஒரு சின்ன பயமிருந்தது. ஆனால் ஹிந்துஸ்தான் லீவர், அப்போலோ ஹாஸ்பிடல்ஸ், ஏர்செல் என பெரிய பெரிய நிறுவனங்கள் தமது வாடிக்கையாளர்களுக்காக, ஆயிரக்கணக்கில் டயரிகளுக்கும் லட்சக்கணக்கில் காலண்டர்களுக்கும் ஆர்டர்கள் கொடுத்து பிரமிக்க வைத்து விட்டன. இதில் ஒரு சிறப்பம்சம் என்றால் வீட்டுக்கு ஒரு டயரியோ, காலண்டரோ வாங்கிக் கொண்டால் போதும், எல்லாருடைய நல்ல நாட்களையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்'' என்று பெருமையுடன் கூறும் திலீப்குமார், ''2007க்கான தீபா ஆஸ்ட்ரோ டயரிகள், காலண்டர்கள் உயர்தரமான காகிதத்தில், நவீன அச்சு நேர்த்தியுடன் தயாராகி விட்டன,'' என்ற விவரத்தையும் நமக்குத் தெரிவிக்கிறார்.

- **சந்திரா**

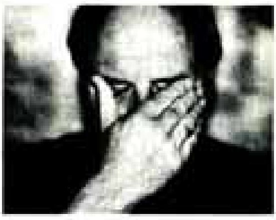
• திலீப்குமார்



# கேன்ஸர் நோயா?

**கவலை வேண்டாம்!**

## புற்றுநோய்க்கு புதிய அணுகுமுறை!





Dr. K. Sri Sridar

## குருபாலா கிளினிக்கின்

# HERBAL ONCOLOGY™

## சிகிச்சை

மகிழ்ச்சியை மீண்டும் உங்களுக்கு கொண்டு வருகிறது

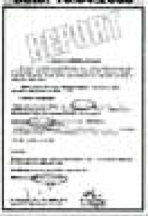
### அட்ரினல் சுரப்பியில் பரவிய புற்றுநோய்

**Before Treatment**

Metastasis in right adrenal gland before treatment/ after chemotherapy

சென்னையை சேர்ந்த 73 வயதுள்ளவருக்கு வலது கிட்னியில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு லிவர் மற்றும் அட்ரினலில் பரவியுள்ளதை காட்டும் CT ஸ்கேன் ரிபோர்ட்.

CT SCAN
Date: 10.04.2006

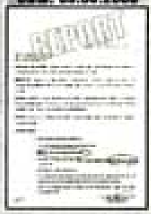


**After 4 Months of Herbal Oncology**

No adrenal mass and liver mets also reduced in size

இரண்டுமாத Herbal Oncology சிகிச்சையில் அட்ரினலில் புற்றுநோய் கட்டி இல்லை, லிவரில் பரவிய புற்றுநோயின் அளவும் நன்கு குறைந்துவிட்டதை காட்டும் CT ஸ்கேன் ரிபோர்ட்.

CT SCAN
Date: 08.06.2006



### ஆஸ்துமா நோயாளிகளின் கவனத்திற்கு !

- விடியற்காலை மூன்று மணி முதல் ஐந்து மணி வரை வீசிங் வருகிறதா?
- இரவில் தூங்கும்பொழுது வீசிங் வருகிறதா?
- தாளிக்கும் வாசனையும், ஊதுவத்தி வாசனையும் கூட அலர்ஜியாகி விடுகிறதா?

டாக்டர் கே.ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த ஹோலிஸ்டிக் முறையிலான 40 நாள் மருந்து நோயாளிகளின் தன்மைக்கேற்ப வழங்கப்படுகிறது. நீண்ட நாள் ஆஸ்துமா கூட கட்டுப்படுகிறது.

*நம்பிக்கையோடு வாருங்கள் ! ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள் !!*

### கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். Herbal Oncology™ சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு Herbal Oncology™ சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre), Chennai - 600 017.
**Weekdays :** 10.00 am to 5.30 pm, **Sunday Holiday**
**Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835 Cell: 99400 58809**

**Gurubalaa™ Clinic** ™

**Speciality Clinic For Herbal Oncology and Asthma. Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.**

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

E-mail : drherbaloncology@yahoo.co.in

# கண்நலம் - 3



**இன்றைக்கு என்னிடம் வரும் கண் சம்பந்தப்பட்ட புகார்களில் மிக அதிகமானது எது தெரியுமா? கம்ப்யூட்டரால் வரும் கோளாறுகள்தான்! சி.வி.எஸ்' என்று செல்லமாக அழைக்கப்படும் இந்த 'கம்ப்யூட்டர் விஷன் சின்ட்ரோம்' நோய், சமீப காலமாக எக்கச்சக்கமாகி விட்டது. குறிப்பாக இளையதலைமுறையினரிடையே!**

'சி.வி.எஸ்' வந்தால் என்னென்ன அறிகுறிகள் இருக்கும்?

கண்கள் சிவந்து விடும். எரிச்சல் இருக்கும். கடுமையான உறுத்தலிருக்கும். அது தவிர, கழுத்து வலி, தலைவலி என படுத்தியெடுக்கும்.

"புத்தகம் படிப்பது, டீ.வி. பார்ப்பது போன்றவற்றால் மட்டும் கண் கெட்டுப் போகாதா டாக்டர்?" என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குக் கேட்கிறது.

புத்தகம் படிக்கும்போதோ, டீ.வி. பார்க்கும்போதோ அவற்றில் ஒருசில மணி நேரங்கள்தான் செலவழிக்கிறோம். அதையும் ரொம்பவே கேஷுவலாகச் செய்வதால், கண்களில் அயர்ச்சி தோன்றுவதில்லை.

ஆனால் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்யும் போது, கண் கொட்டாது கம்ப்யூட்டர் திரையையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இதனால் நார்மலாக, ஒரு நிமிடத்துக்கு பத்திலிருந்து பதினைந்து வரை இமைக்க வேண்டிய நமது கண்கள், படிப்படியாக குறைத்துக் கொண்டே போய் நான்கு அல்லது ஐந்து முறைதான் இமைக்கும்.

கண்ணின் கருவிழியில் உருவாகும் ஈரப்பதத்தை, இந்தக் கண் இமைகள் 'வைப்பர்' போலச் செயல்பட்டு விழி முழுவதும் பரப்பிவிடாவிட்டால், கண்கள் உலர்ந்து விடுகின்றன. அதனால்தான் கண்களில் எரிச்சல், உறுத்தல் எல்லாம் ஆரம்பிக்கின்றன.



• லென்ஸ் இன்ஜெக்டர்

# கம்ப்யூட்டரால் வரும்



• கண் புரை ஆபரேஷனுக்கு முன்பு...



• பின்பு...

அடுத்ததாக, கம்ப்யூட்டரின் முன் உட்கார்ந்திருக்கும் நமது பாஸ்ச்சர்.. அதாவது உடலின் அமர்வு நிலை!

கம்ப்யூட்டரின் திரையின் மட்டத்துக்கு ஏற்ப, தனது கோணத்தை மாற்றிக் கொள்ள கண்கள் முயற்சி செய்யும் போது, நமது உடல் முழுக்க செயற்கையான ஒரு போஸில் நாள் முழுக்க இயங்க வேண்டியுள்ளது. அதன் விளைவுதான் உங்களுக்கே தெரியுமே! கழுத்து வலி, தலைவலி, முதுகுவலி, தோள் வலி, உடல் சோர்வு என பட்டியல் நீளும்.

மூன்றாவதாக... கம்ப்யூட்டரின் பிக்ஸலைஸ்டு இமேஜினால் உண்டாகும் கண் அயர்ச்சி!

'ட்ரை ஐஸ்' எனப்படும் உலர் கண்களின் பிரச்னைக்கு என்ன சிகிச்சை?

உலர்ந்த கண்களை, ஈரப்பதத்துடன் வைக்க உதவும் லூப்ரிகேட்டிங் கண்



# கண் பாதிப்புகள்!

டாக்டர். அருள்மொழிவர்மன்

**க**ம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்வது என்பது இன்றைய காலக்கட்டத்தில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. ஆனால் அதனால் வரும் கண் கோளாறுகளைத் தவிர்க்கலாம் அல்லவா...? இதோ சில பயனுள்ள யோசனைகள் :

• உங்க கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரை, கண்களின் மட்டத்திலிருந்து குறைந்தபட்சம் ஆறு அங்குல அளவாவது கீழே இருக்கும்படி, பொருத்துங்கள்.

• கம்ப்யூட்டர் திரையின் வெளிச்சம் மிகவும் அதிகமாகவும் இருக்கக் கூடாது. 'டல்' ஆகவும் இருக்கக் கூடாது. கண்களை உறுத்தாதவண்ணம் இதமாக இருக்க வேண்டும்.

• அறைக்கு வெளிச்சத்தைத் தரும் மின்விளக்கு, கம்ப்யூட்டரின் திரையில் பட்டு, ஒளிச்சிதறல் ஏற்படாதவண்ணம் விளக்கின் அமைப்பு இருக்க வேண்டும்.

சொட்டு மருந்துகள் தற்போது சந்தையில் நிறையவே கிடைக்கின்றன. அதை அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும்போது, நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை, ஒரு சொட்டு மருந்தை, கண்களில் விட்டுக் கொண்டால் பூரண நலம் தரும்.

இந்தச் சொட்டு மருந்துகளில், கண்ணீரில் உள்ள அதே நீர், எண்ணெய், கொழுப்பு மூலக்கூறுகள் இருப்பதால், பயமின்றிப் பயன்படுத்தலாம். எந்தவித தீய பக்கவிளைவும் தராது.

மணிக்கணக்கில் கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரை வெறித்துக் கொண்டிருக்க நேர்ந்தால், ஒரு சின்ன கண் பயிற்சியைச்



செய்யுங்கள். அதன் பலன் நாளடைவில் உங்களுக்கே தெரியும். கண்களை அகலத் திறந்து, தூரத்தில் இருக்கின்ற ஏதாவது ஒரு பொருளை... அது அழகிய காலண்டராகவும் இருக்கலாம்... தோட்டத்துப் பூவாக இருக்கலாம். அதை ஒரு நிமிடம் பார்த்துவிட்டு, மறுபடி வேலையைத் தொடங்கலாம். இதை இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை செய்வது அவசியம்.

அதிகபட்ச புகார்கள் வரும் 'சி.வி.எஸ்' பற்றிச் சொல்லும்போது, உலகிலேயே அதிகமாகச் செய்யப்படும் கண் அறுவைச் சிகிச்சையைப் பற்றியும் சொல்லி விடுகிறேன்.

பூமியில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் கண்டிப்பாக செய்தே ஆக வேண்டிய 'காடராக்ட்' அறுவை சிகிச்சைதான் அது! மிக அதிக வெற்றி வாய்ப்பு சதவிகிதம் கொண்டதும் உலகிலேயே கண்புரை நீக்கும் சிகிச்சைதான்!

ஒரு குறிப்பிட்ட வயசுக்குப் பிறகு, மனிதனுக்கு நரை, திரை, மூப்பு எல்லாம் வருமல்லவா? அது போலத்தான் காடராக்ட்டும்!

கண்ணுக்குள் இருக்கும் லென்ஸானது, ஒளியை ஊடுருவும் தன்மையை இழந்து, வெறும் கண்ணாடிச் சில்லு போலாகி விடும். இதனால் பார்வை மங்கி, தள்ளாட வேண்டியிருக்கிறது. இத்தகைய கோளாறுக்கு 'ஃபேகோ'தான் தீர்வு தரும் நம்பிக்கை ஒளி!

முன்பெல்லாம் கண் புரையை அகற்ற வேண்டும் என்றால் 'புரை பழுக்கட்டும்' என்பார்கள். ஆனால் இப்போது கண்ணின் புரை எந்த நிலையில் இருந்தாலும் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்து விடலாம்.

கண் மரத்துப் போக ஊசி போட்டு, ஆபரேஷன் செய்து, கட்டுப் போட்டு, நான்கு வாரம் தங்க வைத்து... இதெல்லாம் பழைய காலத்து சங்கதி! 'ஃபேகோ எமல்ஸிஃபிகேஷன்' என்ற நவீன முறையில் பத்தே நிமிடத்தில் புரையை நீக்கிவிடலாம்.

இந்த ஃபேகோ கருவியானது, கண்ணுக்குள்ளே செலுத்தப்பட்டதும், பழுதடைந்த லென்ஸைக் கடைந்து எடுத்து விடும். உடனடியாக சுருண்டு உள்ளே போய் விரியக்கூடிய புதிய லென்ஸைப் பொருத்தி விட்டால்... அவ்வளவுதான்! புரை போச்சு; பார்வை வந்தாச்சு!

இந்தச் சிகிச்சை முறையில், கட்டுப் போடத் தேவையில்லை. தையல் விழாது. தழும்பு இருக்காது. மறுநாளே வேலைக்குப் போகலாம்!

அதே போல, காடராக்ட் செய்யும் போதே, வெள்ளெழுத்துக்கான மல்ட்டி ஃபோகல் லென்ஸையும் பொருத்தி விட்டால், தூரப் பார்வையும் கிட்டப் பார்வையும் இரண்டும் கண்ணாடி இன்றியே மிகவும் தெளிவாகத் தெரியும்.

எண்பது வயது மூதாட்டிக்கு, இந்தச் சிகிச்சை முறையில், காடராக்ட் நீங்குவதோடு, தூரப் பார்வை, கிட்டப் பார்வை பிரச்னைகள் எல்லாம் நீங்கி, இருபது வயது இளம்பெண் போன்ற துல்லியமான பார்வை கிடைக்கிறது.

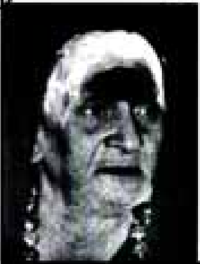
சாளேஸ்வரம் மட்டும் இருந்து அவதிப்படுபவருக்கு 'ப்ரீலெக்ஸ்' எனப்படும் அறுவை சிகிச்சை செய்து, மல்டி ஃபோகல் லென்ஸைப் பொருத்தினால், அவர்களுக்கு காடராக்டும் வராது. கிட்டப்பார்வை, தூரப் பார்வை, வெள்ளெழுத்து எதற்குமே கண்ணாடி போடத் தேவையில்லை.

**டி.வி.யில் சினிமாப் பாடல்களில் படம், பாடல் ஆசிரியர்கள் பெயர் வருகிறது. பாடுபவர்கள் பெயர் ஏன் வருவதில்லை? பாடகர்கள் எல்லோரையும் விட முக்கியமானவர்கள் இல்லையா?**

**- லக்ஷ்மி கணபதி, கோவை.**



# SRI YOGAMAYA BHUVANESWARI PEETAM
# SRI BHARADWAJA ASHRAMAM



**KALLI KUPPAM,**
**REDHILLS ROAD**
**GANGAI NAGAR**
**AMBATTUR**
**CHENNAI - 600 053**
**TAMIL NADU**



மாணவ மாணவியர் கல்வியில் தேர்ச்சி
அடையவும், நினைவாற்றல் பெருகிடவும் தேர்வில்
அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றிடவும் படிப்பில்
ஆர்வம் கூடி முன்னேற்றமடையவும் மற்றும்
பேச்சுத்திறன் அடையவும்

## ஸ்ரீ மஹா சரஸ்வதி யாகத்தினை
## பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்
## அம்பத்தூர் ஸ்ரீ யோகமாயா புவனேஸ்வரி பீடத்தில்
## சிறப்பாக நடத்த உள்ளார்கள்.

நாள் : **31.12.2006** கிழமை : ஞாயிற்றுக்கிழமை

நேரம் : காலை **8.00** மணி முதல் **12.00** மணி வரை

இந்த யாகத்தில் பங்கு பெற விரும்பும் மாணவ மாணவியர் பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் ஆகியவற்றைத் தெளிவாக எழுதி ரூ.2000/- க்கு **" Sri Bhuvaneswari Manthram"** என்ற பெயரில் DD எடுத்து தங்களது தெளிவான விலாசத்துடன் மேற்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

இத் தொகையை அனுப்பி இந்த மஹாயாகத்தில் கலந்து கொள்ளும் மாணவ மாணவியருக்கு யாகத்தில் வைத்து பூஜிக்கப் பெற்ற ஸ்ரீசரஸ்வதி ரக்ஷை, சரஸ்வதி ஸ்லோகம் மற்றும் ஹோம பஸ்பம் ஆகியவை ப்ரஸாதமாக வழங்கப் பெறும்.

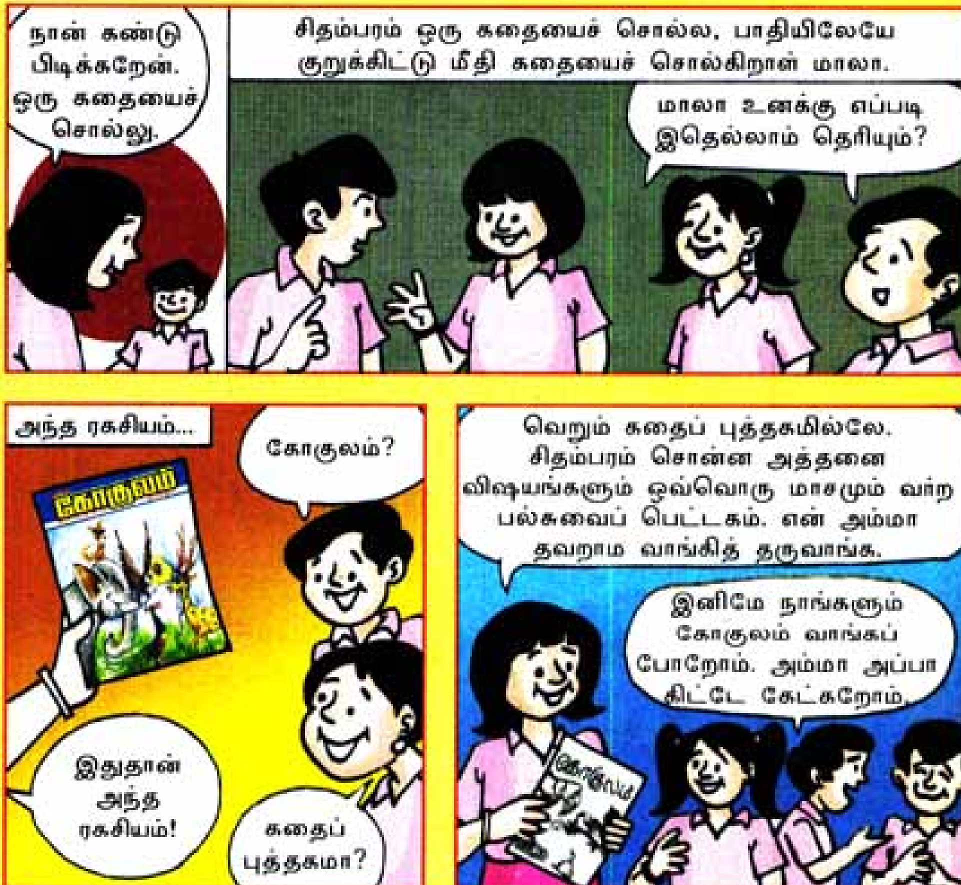
நேரில் பங்கு பெற முடியாதவர்களும் மாணவ மாணவியரின் குறிப்புக்களுடன் ரூ 2000/- DD எடுத்து அனுப்பி ஹோம ப்ரஸாதங்களைத் தபாலிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

*" ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி பரிபூர்ண க்ருபா"*

# சிதம்பர ரகசியம்!



அதோ சூப்பர் சிதம்பரம் வந்துட் டான்.
ஹாய்! ஹாய்!
ஹாய் எவ்ரிபடி!
மாலா இவன்தான் நாங்க சொன்ன சூப்பர் சிதம்பரம்.
இது யாரு புதுசா?
நம்ம வகுப்பிற்குப் புதுசா வந்திருக்கா. பேரு மாலா. உன்னைப் பத்தி எல்லா விஷயத்தையும் சொல்லிட்டோம்.
எல்லாம்னா?
நீ சகலகலா வல்லவனாம். கதை, கவிதைகள் கேட்டா சொல்வியாம். விடுகதை, பொது அறிவு விஷயங் களை எடுத்து விடுவி யாமே! எப்படி முடியுது உன்னால...?
ஹி...ஹி அது ரகசியம்.
இப்படித்தான் மாலா எதையும் சொல்ல மாட்டேங்கறான்!


நான் கண்டு பிடிக்கறேன். ஒரு கதையைச் சொல்லு.
சிதம்பரம் ஒரு கதையைச் சொல்ல, பாதியிலேயே குறுக்கிட்டு மீதி கதையைச் சொல்கிறாள் மாலா.
மாலா உனக்கு எப்படி இதெல்லாம் தெரியும்?
அந்த ரகசியம்...
கோகுலம்?
இதுதான் அந்த ரகசியம்!
கதைப் புத்தகமா?
வெறும் கதைப் புத்தகமில்லே. சிதம்பரம் சொன்ன அத்தனை விஷயங்களும் ஒவ்வொரு மாசமும் வர்ற பல்சுவைப் பெட்டகம். என் அம்மா தவறாம வாங்கித் தருவாங்க.
இனிமே நாங்களும் கோகுலம் வாங்கப் போறோம். அம்மா அப்பா கிட்டே கேட்கறோம்.




கோகுலம்


GOKULAM

# சப்புக்கொட்டு சமையல்!



''நான் ரொம்ப நன்றாகச் சமைப்பேன். அதிலும் நமது பாரம்பரிய சமையல்களில் நான் எக்ஸ்பர்ட்! கிட்டத்தட்ட அனைவரும் மறந்தே போன நாட்டுப்புற உணவு வகையை நான் விருந்தினருக்காகச் சமைக்கும் போது, அவர்கள் சுவைத்துவிட்டு அசந்தே போவார்கள்.



''இதையே நீ ஏன் பெரிய அளவில் செய்யக் கூடாது?'' என்று ஃப்ரெண்ட்ஸ் ஐடியா தருவார்கள். அதற்காகவே, இந்தியா முழுக்க உள்ள நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் தங்கி, நிறைய உணவு வகையைச் சுவை பார்த்தேன். கிராமப்புற வீடுகளுக்குச் சென்று அவர்களது கைவண்ணத்தை அறிந்தேன். பிறகு, எது மாதிரியும் இல்லாத புது மாதிரியான சுவைகளைத் தயாரித்தேன். அவற்றுள் சிறந்தனவற்றை எங்கள் ஹோட்டலில் மெனுவாக்கி விட்டேன்'' என்கிறார் சென்னை, அடையாரில் உள்ள 'எஸ்தெல்' கான்டினென்டல் ஹோட்டல்ஸ் அண்ட் ரிஸார்ட்ஸின் நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி. விமலா பிரிட்டோ. இதோ... நமது மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்காக அவர்தரும் சில சப்புக்கொட்டு சமையல் ருசிகள்!






• விமலா பிரிட்டோ

## பக்கோடா கறி

வடகறி தெரியும்... அதென்ன பக்கோடா கறி...?

**தேவையான பொருள்கள் :**

வெங்காயம் - ¼ கிலோ (நறுக்கியது),
உதிர்த்த கறிவேப்பிலை - 1 கப்,
தக்காளி - 3
கொத்துமல்லித் தழை - 1 கட்டு,
கெட்டி புளிக்கரைசல் - 1 கப்,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
சீரகம் - 20 கிராம்,
சீரகத் தூள் - 1 மேஜைகரண்டி,
தனியாத் தூள் - 1 மேஜைகரண்டி,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கடலை மாவு - 100 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

**எப்படிச் செய்வது...?**

கடலை மாவில் வெங்காயம், சிறிது கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உப்பு, மிளகாயத் தூள் சேர்த்து வழக்கம் போல பக்கோடா செய்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளியைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின் தனியாத் தூள் உள்ளிட்ட மற்ற மசாலாக்களையும், புளிக் கரைசலையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். கடைசியில் பொரிந்த பக்கோடாக்களைக் கலந்து கொத்துமல்லி தூவிப் பரிமாறவும்.

## சப்ஜி க்ரேளன்

**சப்பாத்தியின் சைட் டிஷ்களில் கிரீடம் போல இருக்கும் இதை எப்படிச் செய்வது பார்க்கலாமா?**




**தேவையான பொருள்கள் :**

கேரட் - 50 கிராம், பீன்ஸ் - 50 கிராம், பட்டாணி - 50 கிராம்,
காலிஃப்ளவர் - 50 கிராம், கீரை (ஸ்பிநாச்) - 1 கட்டு,
வெங்காயம் (உரித்தது) – ¼ கிலோ, தக்காளி (நறுக்கியது) - ½ கிலோ,
குடை மிளகாய் (வட்டமாய் நறுக்கியது) - 50 கிராம், கொத்துமல்லி - 1 கட்டு
மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள், தனியாத் தூள், மஞ்சள் தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - சிறிது, எண்ணெய் - சிறிதளவு.
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா, சீரகம் - சிறிது,
முந்திரி பருப்பு விழுது - தலா 50 கிராம்.

*செய்முறை :*

காய்களை டயமண்ட் வடிவில் நறுக்கி வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, காய்ந்ததும் கரம் மசாலா, சீரகம் சேர்த்து பொரித்து பின் வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.

இஞ்சி, பூண்டு விழுது, தக்காளி சேர்த்து பத்து நிமிடம் வதக்கவும்.

மஞ்சள் தூள், தனியா, சீரகத்தூள் போன்ற மசாலாக்களைச் சேர்த்து, முந்திரிப் பருப்பு விழுதையும் சேர்க்கவும்.

இப்போது வெந்த காய்கறிகளைக் கலந்து, வெண்ணெய் சேர்க்கவும்.

கொத்துமல்லித் தழை தூவவும்.

தேவையானால் கலர் பூந்தியைத் தூவியும் அலங்கரிக்கலாம்.








## ராக்கெட் பனீர்

**பேர் மட்டும் புதுசு இல்லை... ருசியும் புதுசுதான்...**

***தேவையான பொருள்கள் :***

பனீர் - ¼ கிலோ,
குடைமிளகாய் - 1,
எலுமிச்சம் சாறு - 10 மி.லி.,
ஆலிவ் எண்ணெய் - 50 மி.லி.,
மஞ்சள் தூள் - 1 மேஜைக்கரண்டி,
வெள்ளை மிளகுத் தூள் -
1 மேஜைக்கரண்டி,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
(கிரில் செய்ய) குச்சிகள் - 6

***வேர்க்கடலை சாஸ் செய்ய :***

வறுத்த வேர்க்கடலை - 50 கிராம்,
தக்காளி கெட்ச்சப் - 1 கப்,
நறுக்கிய வெங்காயம் - 50 கிராம்,
நறுக்கிய தக்காளி - 50 கிராம்,
சர்க்கரை- 1 டீஸ்பூன்.

***செய்முறை :***

பனீரை ராக்கெட் வடிவில் வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

குடைமிளகாயை வட்டமாக அரிந்து கொள்ளவும். எலுமிச்சைச் சாறு, ஆலிவ் எண்ணெய், மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைக் கலந்து, அதில் பனீரையும், குடைமிளகாயையும் 1 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

இனி ஒவ்வொரு குச்சியிலும் பனீரையும் குடைமிளகாயையும் செருகி கிரில் செய்யவும்.

***சாஸ் செய்முறை :***

வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் நன்றாக வதக்கி அதில் வேர்க்கடலை, சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அரைத்துத் தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். தக்காளி சாஸை ஊற்றிக் கலக்கவும். ராக்கெட் பனீரை, வேர்க்கடலை சாஸுடன் பரிமாறவும்.

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பொடிக் கதை

"அரைமணி நேரமா தேடுறே, இன்னும் கிடைக் கலை?"

அம்மாவின் வசவுக்குப் பயந்து பதில் சொல்லாமல் ஒவ்வொரு இடமாகத் தேடினாள் நந்தினி. காலேஜுக்கு நேரமாகிக் கொண்டிருந்தது.

அந்த நேரம் வெளியில் போயிருந்த தாத்தா உள்ளே நுழைந்து, "நந்தினி இதைக் கோட் ஸ்டாண்டில் மாட்டும்மா" என்று கூறி



# தேடு... தேடு!

தன் அங்கவஸ்திரத்தைக் கழற்றிக் கொடுத்தார். அதைக் கையில் வாங்கிய நந்தினி, "இதோ இருக்கும்மா என் துப்பட்டா!" என்று துள்ளினாள். பாவம், தாத்தா. கட்டில் சட்டத்தில் கிடந்த வெள்ளைத் துப்பட்டா அவர் கண்களுக்கு அங்கவஸ்திரமாகத் தெரிய, அதை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு கிளம்பி விட்டார்!

"தோளில் இருக்க வேண்டிய துப்பட்டா கண்ட இடத்தில் கிடந்தால் இப்படித்தான்!" அம்மாவின் ஆதங்கச் சொற்களைக் கேட்க நந்தினி அங்கிருந்தால்தானே?

**- என். ரங்கநாயகி, கோவை - 25.**

## செட்டிநாடு ஃப்ளேவர்ட் ரைஸ்

***செட்டிநாட்டு சமையல் என்றாலே.. ஆஹாதான்.. அதிலும் ஸ்பெஷலாய் இந்த வித்தியாசமான ரைஸ்...***

*தேவையான பொருள்கள் :*

வெங்காயம் - ¼ கிலோ,
தக்காளி - ¼ கிலோ,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
கொத்துமல்லி, புதினா - சிறிது,
தேங்காய்ப் பால் - ¼ லிட்டர்,
தேங்காய் விழுது - 1 கப்,
தயிர் - 1 கப்,
கரம் மசாலா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பிரிஞ்சி இலை - 3,
தனியாத் தூள் - 20 கிராம்.
கடல்பாசி, மராத்திமொகு, கரம் மசாலா ஆகியவற்றின் பொடி - 50 கிராம்.
டால்டா - 200 கிராம்,
எண்ணெய் - 100 மி.லி.,
பாசுமதி அரிசி - ¼ கிலோ

*செய்முறை :*

டால்டாவை சூடாக்கி கரம் மசாலாத் தூள் முழுவதும் சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயம் கலந்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது, தக்காளி மற்றும் மற்ற மசாலாக்களையும் சேர்த்து வதக்கவும். பின் தயிர், தேங்காய் விழுது, கொத்துமல்லி, புதினா ஆகியவை கலக்கவும்.

சிறிது வதங்கியபின் கெட்டி தேங்காய்ப் பாலும் தேவையான அளவு நீரும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். உப்பு சேர்க்கவும். இப்போது பாசுமதி அரிசியை மெதுவாக அதில் சேர்க்கவும்.

அரிசி பாதி வெந்ததும் மூடியைப் போட்டு அதன் மேல் தவாவை வைக்கவும். அரைமணி நேரம் கழித்து திறந்தால் சுவையான செட்டிநாடு ஃப்ளேவர்டு ரைஸ் தயார்.

**- பத்மினி பட்டாபிராமன்**



Wyeth*
பகட்டான பட்டுப்போன்ற
மிருதுவான, வழவழப்பான சருமம்.
Anne French
India's no 1 Hair remover**
*Registered Trade Mark **Source: ACNielsen RSA MAT July 2006
Grey Worldwide.WL.01.0




# அய்யோ அறிவிப்புகள்!

சில நடைமுறை வாசகங்களும், அவை இருக்கக் கூடாத இடங்களும்

★ 'ஓல்ட் இஸ் கோல்ட்' - ஹோட்டல்

★ 'வியாதியஸ்தர் உள்ளே வரக் கூடாது' - மருத்துவ மனை.

★ 'செருப்புகளை வெளியே விடவும்' - கழிப்பிடம்.

★ 'கடன் கிடையாது' - அடகுக் கடை.

★ 'கண்ணைப் பார்; சிரி' - கண் மருத்துவமனை.

★ 'நன்றி, மீண்டும் வருக' - சிறைச் சாலை.

★ 'அசுத்தம் செய்யாதீர்' - குப்பைத் தொட்டி.

★ 'நோ 'அட்மிஷன்' - பள்ளிக்கூடம்.

★ 'தினமும் என்னை 'கவனி' - அரசு அலுவலகங்கள்.

★ 'இங்கு அரசியல் பேசாதீர்' - சட்ட சபை.

★ 'மித வேகம் மிக நன்று' - ஓட்டப் பந்தயக்களம்.

★ 'மரங்களை வெட்டாதீர்கள்' - மரக்கடை.

★ 'திருடர்கள் ஜாக்கிரதை' - போலீஸ் ஸ்டேஷன்.

★ 'பிராணிகளை வதம் செய்யாதீர்கள்' - கசாப்புக்கடை.

- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.



ஆஹா 50!

உங்கள் குழந்தை சுட்டியாக இருந்தால் அவ்வப்போது ஃபோட்டோ எடுத்து வையுங்கள். பிற்காலத்தில் ஏதாவது ஒரு துறையில் பிரபலமாக ஆகும் போது, இந்தப் புகைப்படங்கள் உதவும். (பத்திரிகைகாரர்களுக்கு).

- ஆர். பார்வதி, சென்னை - 53.

பூபதி வார்டுக்குத் திரும்பியபோது, சிகரெட் வாங்கிக் கொண்டு மாதங்கி வந்து சேர்ந்திருந்தாள்.

"எங்க போயிட்டீங்க நீங்க? பதறிப் போயிட்டேன்'' என்றாள்.

பூபதி கையில் மறைத்து எடுத்துப் போயிருந்த மாத்திரை டப்பாவை கட்டிலில் வைத்தான். அவளிடமிருந்து சிகரெட்டை வாங்கி உதடுகளில் கவ்விக் கொண்டான். பற்றவைத்தால், கிழவி ஏதாவது புலம்பும் என்று யோசித்தான்.



வெள்ளை உடை மின்னலடித்தது. நர்ஸ் அறைக்குள் நுழைந்தாள். அவனைப் பொசுக்கி விடுவது போல் அவள் முகத்தில் கோபம் பொரிந்தது.

"என்ன மனுஷன்யா நீ? வாயில வச்சிருக்கியே, சிகரெட், அதைப் புடிச்சாதான்யா உயிர் போகும். அந்த மாத்திரையை மூனு வேளை சாப்பிட்டா உயிர் பொழைக்கும். அதை மறந்துட்டு, பொண்டாட்டியை சந்தேகப் படறே...? உயிர்

# என்னை விட்டுப் போகாதே!

போவற மாத்திரையை அவ வாங்கிக் கொடுத்திடலையேன்னு டாக்டர்கிட்ட கேக்கறியே, கேவலமாயில்லே?''

பூபதியின் வாயிலிருந்து சிகரெட்டைப் பிடுங்கிக் கசக்கியபடி, நர்ஸ் பெருங்குரலில் கேட்க, வார்டிலிருந்த அத்தனை பேர் கவனமும் கலைந்தது.

மாதங்கிக்கு கால்கள் உதறின. சுவரில் சரிந்து உட்கார்ந்தாள். அழுகையை அடக்க, முகத்தைப் பொத்திக்கொண்டாள்.

"த்தூ'' என்று சத்தம் செய்துவிட்டு நர்ஸ் வெளியேறினாள்.

இதற்கு முன் அநாவசியமாய்ப் பேசியே பார்த்திராத முஸ்லீம் பெரியவர் பூபதியைப் புழு போல் பார்த்தார்.

"சார், இது நல்லால்ல'' என்றார்.

"நோ... நோ... நீங்கள்லாம் தப்பா நினைக்கற மாதிரி நான் இவளை சந்தேகப்படலை. மருந்துக் கடைல மாத்திக் குடுத்துடப் போறாங்களேன்னுதான் கேக்கப் போனேன். டாக்டருக்கெல்லாம் க்ளியரா புரிஞ்சது. சிஸ்டர் தப்பா நெனைச்சுட்டாங்க. அவங்களும் ஒரு பொம்பளைதானே. அவங்க புத்தி வேற எப்படி வேலை செய்யும்?''



## 8 சுபா

என்று பூபதி சமாதானம் செய்வதாக நினைத்துச் சொல்லப் போக,

காலில் ட்ராக்ஷன் போட்டுப் படுத்திருந்த குருக்களின் பெண், சட்டென்று கோபமானாள். "பொம்பளைங்களைக் கேவலப்படுத்திப் பேசாதீங்க. எங்களைப் பார்த்தா, அவ்வளவு இளக்காரமாப் போச்சா உங்களுக்கு?" என்றாள்.

பூபதி எறும்புப் புற்றை மிதித்துவிட்டவன்போல் திணறினான்.




**அடிக்கடி புரட்டும் மிக முக்கியமான புத்தகங்களின் அட்டை முனைகளில் செல்லோ டேப் ஒட்டி விடுங்கள். விளிம்புகள் சேதமடையாது இருக்கும்.**
**- ஜி. பழனியம்மாள், திருநெல்வேலி.**

"எழுந்திரு.... டிராமா போடாதே" என்று மாதங்கியிடம் 'கடுகடு' என்றான்.

பக்கத்திலிருந்து கிழவிதான் எழுந்தாள்.

"இதைப் பாருய்யா. இத்தனை நாளா உன் குடும்ப விஷயம்னுதான் பேசாம இருந்தோம். ஒரு பொம்பளை உன் மேல இரக்கப்படறதாலதான் உயிர் பிழைச்சுட்டிருக்கே நீ... இந்தப் பொண்ணு இடத்துல ஒரு ஆம்பளை இருந்திருந்தா உன்னைத் தூக்கி பிளாட்பாரத்துல போட்டிருப்பான். இல்ல லாரிக்கடியில எறிஞ்சுட்டுப் போயிருப்பான்."

"நீங்க என்னைத் தப்பா நெனைச்சிட்டீங்க" என்று பூபதி சொல்லத் துவங்க,

கிழவி கையைத் தூக்கி அவனைத் தடுத்தாள்.

"பாத்துக்கிட்டுதானே இருக்கேன். நீ எப்படிப்பட்ட ஆளுன்னு எனக்குத் தெரியாதா? இதுவே எம் புருஷனா இருந்தா எப்பவோ எட்டி ஒரு உதை விட்டிருப்பேன். ஒரு அடி தாங்க மாட்டேய்யா நீ... உன்னை எப்படியாவது காப்பாத்திடணும்னு போராடிக்கிட்டிருக்கிறவளைப் போய் சந்தேகப்பட்டுப் பேசறியே நீ? உன் நாக்கை அறுத்துப் போட்டா காக்காகூட தொடாது."

பூபதி கையெடுத்துக் கும்பிட்டான்.

"எல்லாரும் மன்னிச்சுருங்க. பொம்பிளைங்களைப் பத்தி நான் ரொம்ப யதார்த்தமாத்தான் சொன்னேன். யார் மனசாவது புண்பட்டிருந்தா ரொம்ப ஸாரி."

"பொண்டாட்டிகிட்ட கேளு மன்னிப்பு."

பூபதி தயங்கவில்லை. "ரொம்ப ஸாரி மாதங்கி. என்னைத் தப்பா நினைச்சுக் காதே..." என்றான்.

அதற்கு மேல் அந்த விவகாரத்தைத் தொடர முடியாமல் சுற்றியுள்ளவர்கள் அடங்கினர்.

பூபதி அறையை விட்டு வெளியேற நினைத்தவன் போல், கவரைப் பிடித்துக்கொண்டு, அடியெடுத்து வைத்தான். தடுமாறினான்.

கவனித்த மாதங்கி, எழுந்து அவசரமாக அவனைப் பதற்றத்தோடு தாங்கிப் பிடித்தாள்.

"ஒரு வாக் போலாம்ன்னு பாத்தேன். இஷ்டமிருந்தா நீயும்கூட வா..." என்று

**தொலைபேசி எண்களை குறித்து வைத்திருக்கும் டைரியில், கேஸ் ஏஜென்ஸி நம்பருக்கு அருகிலேயே கன்ஸ்யூமர் எண்ணையும் எழுதி ஒரு வட்டம் போட்டு வைத்தால், கேஸ் வேண்டும் என்று பதிவுசெய்யும் பொழுது, வசதியாக இருக்கும்.**
***- சாந்தா பாலகோபால், சென்னை - 78.***



அலட்சியமாகச் சொல்லிவிட்டு அறையை விட்டு வெளிப்பட்டான் பூபதி.

கண்களைத் துடைத்துக்கொண்டே மாதங்கியும் தொடர்ந்தாள்.

காரிடாரின் கைப்பிடிச் சுவரைப் பிடித்துக்கொண்டு நின்று, அவளை முகத்துக்கு முகம் பார்க்காமல் பூபதி பேசினான்.

"ஒரு அஞ்சு நிமிஷத்துல எல்லாரையும் உன் பக்கம் சாய்ச்சுட்டே இல்ல... பொம்பளைங்க எந்தத் தப்பு பண்ணியிருந்தாலும், கண்ல தண்ணியைக் காட்டி அதை ஒரு நிமிஷத்துல மறைச்சுடலாம் இல்ல?"

மாதங்கி அவனை நிமிர்ந்து முறைத்தாள்.

"நீ எங்க போறே. யார்கூட போறேங்கறதைக் கேட்கக்கூட எனக்கு உரிமையில்லைன்னு எல்லாரையும் சொல்ல வச்சிட்டே இல்ல? நீ நெனைச்சதை சாதிச்சுட்டே திருப்திதானே?"

மாதங்கி அங்கே நிற்கப் பிடிக்காமல் நகர்ந்தாள்.

"போறதுதான் போறே... என் சிகரெட்டை அந்த நர்ஸம்மா கசக்கிப் போட்டுட்டாங்க. புதுசா ஒண்ணு வாங்கிட்டு வா."

மாதங்கி வேகமாக அங்கிருந்து விலகினாள்.

திலகன் டாக்டர் ரமணனின் அறையில் அமர்ந்திருந்தான். அவர் பூபதியின் நிலை பற்றி ஏதாவது சொல்ல விரும்பலாம் என்று வார்டுக்குப் போகாமல் முதலில் அவரைப் பார்க்க வந்திருந்தான்.

"ஸ்கேன் பண்ணிப் பார்த்ததுல, பூபதியோட நெலைமை நாளுக்கு நாள் மோசமாயிட்டிருக்குன்னு நிச்சயமாத் தெரியுது திலகன். இப்ப நீங்க வாங்கிக் கொடுக்கற மருந்து அவரோட மரணத்தைக் கொஞ்ச நாள் தள்ளிப் போடும், அவ்வளவுதான். உங்களால தொடர்ந்து அவருக்காக இவ்வளவு செலவு பண்ண முடியுமான்னு யோசியுங்க."

"பூபதி உயிர் வாழணும்கிறது மாதங்கியோட விருப்பம், டாக்டர். அதுக்கு எவ்வளவு செலவு ஆனாலும், என்னால சமாளிக்க முடியும்"

"நீங்க இப்படிப் பெருந்தன்மையாச் சொல்றீங்க. ஆனா, அந்தாளு என்ன செய்தார் தெரியுமா?"

பூபதி சீனியர் டாக்டரின் அறைக்குச் சென்று மருந்தைப் பற்றி விசாரித்த விவரத்தை டாக்டர் ரமணன் சொல்லச் சொல்ல, குளிர்சாதன வசதியை மீறி திலகனின் முகம் வியர்த்தது.

"சுரெக்டான மருந்துதானான்னு கேட்டிருந்தாக்கூடப் பரவாயில்ல திலகன்.




**இறுக்கமான உடைகளை அணிவது ஃபாஷனாகி விட்ட காலம் இது. மாதவிலக்கு நாட்களில் அணியும் சல்வார், பேண்ட் போன்ற உடைகளை நன்றாகத் துவைத்தபின் மீண்டும் ஒரு முறை சோதித்துப் பார்த்துவிட்டு சலவைக்குக் கொடுக்கவும். தையல் விட்டிருந்தால், தைத்து விட்டுக் கொடுக்கவும். 9, 10 வயதிலேயே குழந்தைகள் பூப்படையும் காலமிது. எனவே தாய்மார்கள்தாம் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும்.**

**- சித்ரா மூர்த்தி, நியூடெல்லி - 17.**




முகம் கழுவும் போது கையில் சோப்பு நுரையுடன் அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து முகத்தில் வட்ட வடிவில் தேய்த்து விட உள் அழுக்கும் நீங்கி முகம் பளிச்சிடும். சிறிது நாட்களில் மேலும் நிறம் அதிகரிக்கும்.

- என். கலாமணி,
நாமக்கல்.

இது உயிரை எடுக்கற மருந்தான்னு கேட்டிருக்கானே. எப்பேர்ப்பட்ட ஆளா இருப்பான் இவன்? அவன் மருந்துக் கடையையும் சந்தேகப்படலை. என்னையும் சந்தேகப்படலை. பொண்டாட்டியை சந்தேகப்படறான் போலிருக்கு."

திலகன் வார்த்தையின்றி அமர்ந்திருந்தான்.

ஸ்கேன் சென்டருக்கு வர வேண்டாம் என்று மாதங்கி சொன்னதன் காரணம் இப்போதுதான் புரிந்தது. அவன் அவள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிட்டது அவளுக்கு வேதனையாகிவிட்டதா?

"அவன் மனைவி ஒரு ஜெம் சார். இது தேறாத கேஸ். பிழைக்கிறது கஷ்டம்னு தெரிஞ்சுருந்தும் கூட விடாம அவங்க இவனுக்காகப் போராடிக்கிட்டிருக்காங்க. அவங்களைப் போய்" என்று ரமணன் ஏதோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். திலகனின் காதில் எதுவும் முழுமையாக விழவில்லை.

எழுந்தான்.

"டாக்டர்... விலை அதிகம்னு எந்த மருந்தையும் நிறுத்த வேண்டாம். எந்த

சிகிச்சையையும் கொடுக்காம விட வேண்டாம். என்னால சமாளிக்க முடியும்'' என்றான்.

இவ்வளவு தூரம் வந்துவிட்டு மாதங்கியைப் பார்க்காமல் போவது மனதில் வலித்தது. ஆனாலும், மனதைக் கல்லாக்கிக் கொண்டு, எதிர்த்திசையில் நடந்தான்.

ஆனால், அவன் விருப்பப்படி எப்போது நடந்திருக்கிறது?

படிகளில் அவன் இறங்கும்போது, எதிரில் மாதங்கி ஏறிக்கொண்டிருந்தாள். அவனைப் பார்த்ததும் அறையப்பட்டவள் போல் நின்றாள்.

"நான் இல்லாதபோது, நீ வார்டுக்குப் போயிட்டியா, திலக்?'' என்றாள் பதற்றத்துடன்.

"இல்ல" என்றான் திலகன். "டாக்டர் ரமணனைப் பார்த்துப் பேசிட்டிருந்தேன். அவசர போன் ஒண்ணு வந்தது. அதான் வார்டுக்கு வராமப் புறப்பட்டுட்டேன்."

"திலக். உனக்கு என்னிக்கும் பொய் சொல்ல வராது. டாக்டர் ஏதாவது சொன்னாரா?"

மாதங்கி அவனைக் குடைவது போல பார்த்துக்கொண்டே கேட்டாள்.

"எதைப் பத்தி?''

திலகனும் எதுவும் புரியாதது போல் கேட்டான். மாதங்கி உதடுகளைக் கடித்து, அழுகையை அடக்கினாள். திலகன் பதறினான்.

"மாதங்கி, இங்க அழாத. பாக்கறவங்க தப்பா நெனைச்சுப்பாங்க."

மாதங்கி கண்ணீருடன் புன்னகை செய்தாள். "அப்ப வா. ஒரு காப்பி சாப்பிடலாம்'' என்றாள்.

"வேணாம் மாதங்கி."

''உன் தயக்கம் எனக்குப் புரியது. அழுது அழுது இவ இன்னும் பாரத்தைத் தோள்ல சுமத்திருவாளோன்னு பயப்படறே?''

"அதுக்கில்ல, மாதங்கி... ஏற்கெனவே பூபதி...'' என்று இழுத்தான் திலகன்.

''அவரைப் பத்திக் கவலைப்பட வேண்டியவ நான். நீ இல்ல... வா''

திலகன் மௌனமாக அவளைத் தொடர்ந்தான்.

**வா**ர்டு ஜன்னல் வழியே பூபதி வெளியே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். ஒரு சிகரெட் வாங்கி வர இத்தனை நேரமா? ஒருவேளை போதுமடா சாமி என்று அப்படியே போய் விட்டாளா?

அந்த நினைப்பு வந்தபின் அவனால் பொருந்தி உட்கார முடியவில்லை. படுக்க முடியவில்லை.

கிழவி சொன்னதுபோல், அவனைத் தூக்கி பிளாட்பாரத்தில் போட்டு விடுவார்களா?

நாயும், காக்கையும் வந்து குதறிப் போடுமா?

கட்டிலிருந்து எழுந்து விட்டான்.

**த**கரத் தகடுகளால் செய்யப்பட்டிருந்த அந்த தேநீர்க் கடையில் அவர்கள் நின்றிருந்தார்கள். செயற்கையான சிவப்பு நிறத்தில் இருந்த பஜ்ஜி, சமோசாக்கள் மீது ஈக்களை உட்கார விடாமல், செய்தித்தாளால் விரட்டிக் கொண்டிருந்த கடைக்காரன், அவர்களுக்கு ஸ்பெஷல் டீ போட்டு காகிதக் கோப்பைகளில் நீட்டினான்.




**கோதுமை மாவுடன் கொஞ்சம் சாதம் வடித்த கஞ்சியைச் சேர்த்துப் பிசைந்தால் பூரி நீண்ட நேரம் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.**

**- ஆர். உஷா.**

மாதங்கியின் கண்ணீர் மட்டுமல்ல, அவள் புன்னகையும் உலர்ந்திருந்தது.

"பூபதி சிகரெட் வாங்கிட்டு வரச் சொன்னா, முன்னால் ரொம்பக் கோபம் வரும் திலக். இப்பல்லாம் அதுதான் சாக்குன்னு உடனே வெளிய வந்துடறேன். பக்கத்துக் கடைல வாங்காம ரோடை கிராஸ் பண்ணிப் போய் அடுத்தத் தெருவுல இருக்கற கடைல வாங்கறேன். எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு நேரம் அவர் கண்ல படாம விலகியே இருக்கேன். ஸ்கூலுக்குப் போகப் பிடிக்காம தூங்கற மாதிரி நடிக்குமே, குழந்தை அதைப் போல என்னையே நான் ஏமாத்திக்கறேன்."

என்ன பேசுவது என்று புரியாமல், திலகன் மெல்லிய குரலில் சொன்னான். "எல்லாம் கொஞ்ச நாள்ல சரியாயிடும் மாதங்கி."

"சரியாகலைன்னா கூட நான் பூபதியை விட்டுட்டு வரதா இல்ல. என் திமிருக்கு இந்தத் தண்டனை வேணும். பூபதியை நான் ஏன் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேன்னு உன்கிட்ட சொல்லவேயில்லயே, திலக்?"

மாதங்கி வெகு திடீரென்று கேட்டாள்.

திலகன் பதில் சொல்லாமல் அவளைப் பார்த்தான்.

(தொடரும்)

**ஃபிளாஸ்கில் காப்பி, டீ, பால் ஊற்றி வைப்பதை விட 'ஹாட்பேக்'கில் ஊற்றி வைத்தால் அதிகமான தம்ளர்கள் ஊற்ற முடியும். 3 மணி நேரத்திற்கு மேல் சூடு குறையாமல் இருக்கும்!**

**- விஜயலட்சுமி சுதாகர், தர்மபுரி.**



அன்றாட வாழ்வில் நிறைய பொருள்களைத் தேவையற்றவை என தூர எறிகிறோம். இனி தூர எறியாமல், அவற்றைச் சேகரித்து வைத்தால் நீங்களும் இதைப்போன்ற அழகிய பொருள்களை செய்து அசத்தலாமே! (வீட்டில் மற்றவர்கள் 'குப்பையைச் சேர்க்காதே...' எனச் சொல்வது கேட்கிறது!)



### அலுமினிய வண்ணப் பறவை

**தேவையான பொருள்கள் :**

- குளிர்பான கேன்கள், பாடி ஸ்ப்ரே/ முகப்பவுடர், இனிப்பு டின்கள் போன்றவை.
- கனமான கத்திரிக்கோல்
- தீர்ந்து போன பால் பாயிண்ட் பேனா வின் உள்ளிருக்கும் மெல்லிய பிளாஸ்டிக் குச்சி.
- சிவப்பு நிற நூல் சிறிது.




# பழைய டின்னில் பச்சை மயில்!

*செய்முறை :*

படத்தில் காட்டியபடி பல வண்ணங்களில் காலி டப்பாக் களைச் சேகரிக்கவும்.

முதலில் தலைப்பகுதியைக் கனமான கத்திரிக்கோலால் வட்டமாக வெட்டி எடுக்கவும். பிறகு மேலிருந்து கீழாக நீளவாட்டில் மெலிதாக ஒரே



# கைவேலை

அளவுக்கு வெட்டவும். (அடிப்பாகத்தில் 2 இஞ்ச் நீளம் கிண்ணம் போல் வெட்டாமல் விடவும்) அலுமினிய டின் என்பதால் வெட்டுவதற்கு எளிதாக இருக்



கும். இருப்பினும், கவனமாக இல்லாவிட்டால் விரலைக் கிழித்துவிடும். தனித்தனியான நீளமான ஸ்டிரிப்ஸ் தயார். வெட்டிய மெல்லிய கம்பிகளை வெளிப்பக்கம் வளைக்கவும்.



**தலை மற்றும் கழுத்து செய்வதற்கு :**

கம்பிகளைத் தனியே பிரித்து நூலினால் கட்டித் தலைக்குப் பிரித்துக் கொள்ளவும். கடைசியில் எப்படி மடிப்பது எனப் பார்ப்போம்.

தலை, கழுத்துக்குத் தேவையான கம்பிகளைக் கட்டியபின் இரண்டு பக்கங்களிலும் உள்ள கம்பிகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்து தடுக்குப் பின்னுவது போலப் பின்னவும்.

6 கம்பிகளை இரண்டு பக்கங்களிலும் மாறி மாறிப் பின்னினால் ஒரு கூடு போன்ற உடல்பகுதி வரும். பின் நன்றாக நெருக்கிப் பின்னி, சிறிது விட்டுக் கவனமாக வெட்டி, நீளமான மற்ற கம்பிகளை வெட்டி எடுக்கவும்.

பிறகு பின்னிய இப் பகுதி பிரியாமல் இருக்க மேலும் கீழுமாக நுனியை மடக்கி விடவும்.



பிறகு மீண்டும் அடுத்த லேயர் இதைப் போலவே இடப்பக்க, வலப்பக்கக் கம்பிகளை மாற்றி மாற்றித் தடுக்குப் போலப் பின்னவும். இது பறவையின் கீழ்ப்பக்க இறகு போல் இருக்கும். அதைப் போலவே அதிகப்



• தோகை விரித்தாடும் இளமயில்...

படியான கம்பியை வெட்டி மடக்கவும்.

முதல் பின்னலை விட இது சற்றுப் பெரியதாக இருக்க வேண்டும். (10 (அ) 11 கம்பிகளைப் பின்னலாம்). இனி மீதமுள்ள கம்பிகளை எப்படித் தோகை செய்வது எனப் பார்ப்போம். பேனாவின் பிளாஸ்டிக் குச்சியை உபயோகித்து கம்பியின் நுனிகளைச் சுருட்டி விடவும். முத்துக்கள் போல் உருண்டு வரும்.

**இனி தலைப்பகுதி :**

கட்டி வைத்த 9 கம்பிகளில் 3ஐ மடித்து முகம் மற்றும் மூக்கு போல் செய்யவும். மீதிக் கம்பிகளை பெரியதும் சிறியதுமாகப் பேனாவினால் சுருட்டி முகத்தின் மேலும் பக்கவாட்டிலும் சுருட்டவும். இப்போது, தோகை விரித்தாடும் பச்சை மயில் உங்கள் கை வண்ணத்தில்.

**கா**லி டின்களை உபயோகித்து உங்கள் கற்பனை மற்றும் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப விதவிதமான உருவங்களைச் செய்யலாம்.

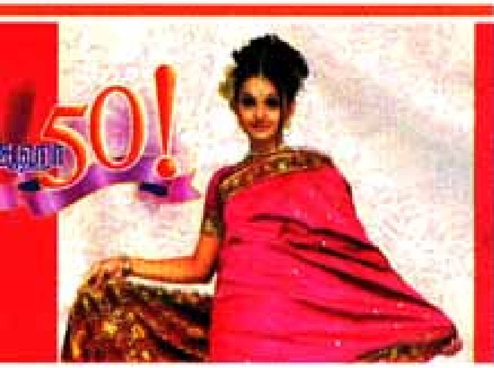
பூ வடிவம் செய்து டேபிளில் சிறிய பின், மற்றும் குண்டூசி போட்டு உபயோகிக்கலாம்.

பட்டாம்பூச்சி செய்து ஆஷ்ட்ரேயாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

சிறிய நெருக்கமான இதழ்களைக் கொண்ட பூவைப் போலச் செய்து 'கப்' போன்றவற்றை மூடுவதற்கும், அடியாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

உங்கள் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப பூக்கூடை மற்றும் பல செய்து நண்பர்களை அசத்தலாம்.

**- மங்களா ராஜசுந்தரம்,**
**செஷெல்ஸ்.**




**நாம் புடவை எடுக்கும் போதே அதற்கு மேட்சாக இரண்டு ரவிக்கைகள் எடுத்துவிட வேண்டும். ரவிக்கை சீக்கிரம் கிழிந்து விடுவதால் மீண்டும் எடுக்கச் செல்ல நேரமும், பணமும் இன்றி சில புடவைகள் கட்டாமலேயே இருந்து விடுகின்றன.**

**- சு. கண்ணகி, மிட்டூர்.**



வருமான வரி
வலையிலிருந்து
விலக்கு!
வழங்குகிறோம் இரண்டு அருமையான
வரிவிலக்கு சேமிப்புத் திட்டங்கள்
(பிரிவு 80 Cன் கீழ்)
TMB-மல்லிகை Tax Saver
டெபாசிட்
TMB-முல்லை Tax Saver
டெபாசிட்
பெறுங்கள் 9% வரை வருட வட்டி
(டெபாசிட் ஈட்டும் வருடமயமாக்கப்பட்ட வட்டி 11.21%)
ரூ. 1 லட்சம் வரை டெபாசிட்டிற்குரிய வருமான வரி விலக்கு
டெபாசிட் காலம் - 5 வருடம்
மூத்த குடிமக்களுக்கு 9%, மற்றவர்களுக்கு 8.5%
* நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டது
விபரம் | TMB-மல்லிகை Tax Saver | TMB-முல்லை Tax Saver
டெபாசிட் தொகை | ரூ.100 மற்றும் அதன் மடங்கில் - அதிக பட்சம் ரூ.1,00,000 (ஒரு நிதியாண்டில்)
வட்டி பெறும் வசதி* | மாத / காலாண்டு / அரையாண்டு / வருட வட்டி | முதிர்வு காலம் வரையுள்ள கூட்டு வட்டி
முதிர்வுத்தொகை** | ரூ.1,00,000/- வட்டியுடன் | ரூ. 1,56,051 - மூத்த குடிமக்களுக்கு ரூ. 1,52,279 - மற்றவர்களுக்கு
*Certificate will be issued for TDS, if any. **ரூ. 1 லட்சம் டெபாசிட்களுக்கு
மேலும் விபரங்களுக்கு அருகிலுள்ள எங்களது வங்கி கிளையை அணுகவும்
தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.
Customer Oriented & Committed to Excellence
பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி-628 002 இணையதளம் www.tmb.in
Anywhere Banking • Demat Services • Mutual Funds • Free ATM Card • 100% RTGS enabled branches



# அன்புக்குப் பிறந்தநாள்!

ஆனந்தப் பூ ஒன்று பூமிக்கு வந்தது
அன்புமணம் தந்தது... அது அழகுருவாய் மலர்ந்தது!
பூவுக்குப் பிறந்த நாள்... இன்று
அன்புக்குப் பிறந்த நாள்!

மன்னிப்பைத் தந்திட, மனிதநேயம் காட்டிட
மனித உருவில் மலர்ந்தது! அது எளிய கோலம் கொண்டது!
பூவுக்குப் பிறந்த நாள்... இன்று
அன்புக்குப் பிறந்த நாள்!

இரட்சிப்பைத் தந்திட, இருளை எல்லாம் நீக்கிட,
ஒளியாய்ப் பிறந்தது.... ஜீவ ஒளியாய் மலர்ந்தது!
பூவுக்குப் பிறந்த நாள்... இன்று
அன்புக்குப் பிறந்த நாள்!

துு.இன்பமதி



# தேவை எச்சரிக்கை!

என் சிநேகிதியின் தாயாருக்கு இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்கள் இருந்தாலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன்தான் இருந்தார். ஒருநாள் குளிப்பதற்குச் சென்றவர் வெகு நேரமாகியும் வெளியில் வரவில்லை. கணவர், குழந்தைகள் பதற்றமடைந்து கதவைத் தட்டியும் பதிலில்லை. உட்பக்கம் தாழ்ப்பாள் போட்டிருந்ததால், எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. குழாயில் தண்ணீர் கொட்டும் சப்தம் மட்டும் கேட்டிருக்கிறது. கதவை உடைத்துப் பார்த்திருக்கிறார்கள். கையில் சோப்புடன் அமர்ந்த நிலையில் சரிந்திருக்கிறார். டாக்டரிடம் காண்பித்த போது உயிர் பிரிந்து ஒரு மணி நேரம் ஆகிவிட்டது. 'மாசிவ் அட்டாக்' என்று கூறி விட்டார்கள்.

எனவே, வயதானவர்கள் குளிக்கப் போகும் போது 'உள்ளே' என்று அட்டையில் எழுதி கதவில் தொங்க விட்டு கதவை வெறுமனே சாத்திக் கொண்டால் போதுமானது.

குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் பாத்ரூம் கதவின் நடுத்தாழ்ப்பாளை எடுத்து விடுவது இன்னும் நல்லது. மேல் தாழ்ப்பாளும் வெளியில் இருந்து கை விட்டு திறக்கும் வசதியுடன் இருக்க வேண்டும். ஆபத்தான நேரங்களில் உதவியாய் இருக்கும்.

- எம். வரலக்ஷ்மி,
சென்னை - 40




தயாரிப்பாளர்களுக்கு ஓர் யோசனை :

பண்டிகைக் காலத்தில் பலகாரம் செய்ய வாங்கும் வெல்லத்தை அப்படியே உபயோகிக்க முடிவதில்லை. கரைத்து கல், மண் போக வடிகட்டி பாகு காய்ச்ச வேண்டியுள்ளது. இந்த ஹை-டெக் யுகத்தில் சுத்தமான வெல்லத்தை (இன்ஸ்டன்ட் பாகினைக் கூட) தயார் செய்து விற்பனை செய்தால் நல்ல வரவேற்பிருக்கும்.

- பா. நளினாதேவி, திண்டுக்கல்.

# ராசி பலன்
# டிசம்பர்-2006

**சுபஸ்ரீ விய வருஷம்**
**கார்த்திகை மாதம்**
**15-ம் தேதி முதல் மார்கழி மாதம்**
**மாதம் 16-ம் தேதி வரை**

# இந்த மாதம் எப்படி?

**டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்**



**திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கப்படி கிரக மாற்றங்கள்**

4.12.2006 - விருச்சிக - புதன்
6.12.2006 - தனுசு - சுக்ரன்
16.12.2006 - தனுசு - சூரியன்
23.12.2006 - தனுசு - புதன்
30.12.2006 - மகர - சுக்ரன்

## மேஷ ராசி :

***அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ஆம் பாதம்.***

மென்மேலும் உயர வேண்டும் என எண்ணும் மேஷ ராசி நேயர்களே! உமது புதிய முயற்சிகளில் நேரடிக் கவனம் செலுத்தினாலும் முற்றிலும் வெற்றியைப் பெற முடியும். புதிய ஒப்பந்தம் கைகூடும். பிரிந்த தம்பதிகள் மீண்டும் இணைந்து வாழ இடம் உண்டு. சிலர் தாயார் வீட்டு சீர்வரிசை, சீதனம் எனக் கணிசமாகப் பெறுவார்கள். பதவி உயர்வில் நிலவிய தடைகள் விலகும். இறையருள் கைகூடும். இன்னல் விலகும். ஏற்றம் பெருகும். மாணவர்கள் உயர்கல்வி பெற நிதி உதவிகள் கிட்டும். ஆய்வுக் கல்வி மேற்கொண்டோர் வெற்றி காண்பர். வீடு, மனை, வாகனம் போன்றவற்றில் அபிவிருத்திப் பணிகளை மேற்கொள்ள நேரும். 17.12.06 பின்னிரவு முதல் 20.12.06 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம் :** ஸ்ரீதேவிகருமாரியம்மனை வழிபடுதல் நன்று. கனிமாலை சாந்தி வழிபட கஷ்டம் விலகும்.

## ரிஷப ராசி :

***கார்த்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.***

உமது இன்மொழியினால் வசிகரித்து விடும் ஆற்றல் மிக்க ரிஷப ராசி நேயர்களே! உமது மகன் (அ) மகள்



சம்பந்தமான சுபச்செலவுகளை ஏற்க நேரும். இதனால், சில பண பரி மாற்றங்கள் நிகழ வாய்ப்புள்ளது. சிலர் காதல் திருமணம் புரிவர். நீண்டகால

நண்பர் ஒருவரைத் திடீர் என சந்திக்க நேரும். தூர தேசத்தி லிருந்து நற்செய்திகள் வரும். சிலர் மனைவி பெயரில் வீடு, மனை என வாங்க வாய்ப்புள்ளது. சிலருக்குப் பதவி உயர்வு கிட்டும். ஷேர் மார்க் கெட் மூலம் அனுகூலம் கிட்டும். டிராவல் ஏஜென்ஸி, பிரௌசிங் சென்டர், கால் சென்டர், எல்க்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ் போன்ற பிரிவுகளில் தொடர்புடை யவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடை வர். 20.12.06 முற்பகல் முதல் 22.12.2006 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம் :** அஷ்டலக்ஷ்மியை வழிபடவும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| சந் | | | |
| ரா | 1.12.2006 அன்று உள்ள கிரக நிலை | | |
| | | | சனி கேது |
| | குரு செ சுக் சூ | பு | |



## மிதுன ராசி :

***மிருகசீரிஷம் 3, 4-ம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ம் பாதங்கள்.***

மிதமான செயலும் விட்டுக் கொடுக்கும் குணமும் கொண்ட மிதுனராசி நேயர்களே! உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறும் நேரமிது. திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணமாகும். அரசு வழி அனுகூலம் தேடி வரும். சுகபோக சௌக் கியங்கள் பெருகும். குடும்பத்தில் விருந் தினர் வருகை அதிகரிக்கும். கூட் டாளிகள் தொடர்புடைய விஷயங் களில் டென்ஷன் அடைய நேரும். கண் சம்பந்தமான சிறு சிறு உபாதைகள் இன்னல் தர வாய்ப்புள்ளது. வெளிநாடு செல்ல இடம் உண்டு. எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், கம்ப்யூட்டர் தொடர் புடையவர்கள் மற்றும் ஏற்றுமதி, இறக்கு மதி வாணிபம் புரிவோர் மிகுந்த அனு கூலம் அடைவர். 22.12.06 மாலை முதல் 24.12.06 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம்.

கவனம் தேவை.

**பரிகாரம்** : சூர்யநாராயணரை வழிபட நன்று.

## கடக ராசி :

**புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்**

கலகலப்பாகப் பழகினாலும், காரியத்தில் கண்ணாக இருக்கும் கடகராசி நேயர்களே! பூர்வீக தனம் கைக்குக் கிடைக்கும். மாமன் மைத்துனர் ஆதரவு கிட்டும். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகும். புத்திர பாக்கியம் இல்லாமல் ஏங்குவோர்க்கு புத்திர பாக்கியம் கிட்டும். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வாணிபத்தில் நல்ல முன்னேற்றகரமான வழிகள் கிடைக்கும். வீடு, மனை போன்றவற்றில் ஆக்கபூர்வமான அபிவிருத்திப் பணிகளை மேற்கொள்வீர்கள். கூட்டுத் தொழில் புரிபவர்கள் கூட்டாளிகள் மற்றும் பணியாளர்களிடம் சற்றுப் பக்குவமாக நடந்து கொள்வது நலம். குடும்பத்தில் வீண் வாக்குவாதத்தைத் தவிர்க்கவும். 24.12.2006 மாலை முதல் 26.12.06 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம்** : அன்னை புவனேஸ்வரியை வழிபடவும்.




**ஏ.டி.எம். மெஷினிலிருந்து கிடைக்கும் காகிதங்களை (ரசீது) தேவை முடிந்து போன நோட்புக் ஒன்றில் வரிசையாய் ஒட்டிக் கொண்டே வந்தால், நம் செலவுக் கணக்கையும், பாக்கியையும் (அவ்வப்போது) சரிபார்த்துக் கொள்ளலாம்.**

**- ஜி. ஜீவா ரேகா, சந்திராபூர்.**



## சிம்ம ராசி :

**மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.**

சீரிய செயல் செய்து சிறப்பிடத்தைப் பெறத் துடிக்கும் சிம்மராசி நேயர்களே! சரளமான பணப் புழக்கம் உண்டாகும். வாக்கினால் பொருள், தனம் தேடுவோர் மேன்மையான நிலை அடைவர். கணவன், மனைவி இடையில் கருத்தொற்றுமை தேவை. ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுப்பது மற்றும் கலந்தாலோசித்து முடிவு செய்தல் என நடந்து கொள்வது நல்லது. கடல்சார் உணவுப் பொருள் ஏற்றுமதி, உணவகம், குடிநீர் விநியோகம், கவுன்ஸிலிங் அமைப்பு, எழுத்துத் துறை, ஏஜென்ஸி தொடர்புடையோர் நன்மை அடைவர். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். பிரயாணத்தின் போது உடைமைகளைப் பத்திரமாக எடுத்துச் செல்வது அவசியம். 26.12.06 நள்ளிரவு முதல் 28.12.2006 பின்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம்** : தினசரி சூரியநமஸ்காரமும் காயத்ரி ஜெபமும் அவசியம்.

## கன்னி ராசி :

**உத்திரம் 2, 3, 4-ம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ம் பாதங்கள்.**

உங்கள் கொள்கைகளை ' விட்டுக் கொடுக்காமல் பிடிவாதமாகச் செயல்படும் கன்னிராசி நேயர்களே! சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுவீர்கள். வெளிநாட்டுத் தொடர்பினால் கணிசமான பணவரவுக்கு இடமுண்டு. சிலர் வெளிநாட்டுக்குச் செல்லவும் இடமுண்டு. எதிர்பாராத உதவிகள் தேடி வரும். பெண்கள் விரும்பியதை வெகு சுலபமாக




**சமையலுக்கு இஞ்சியைப் பொடியாகக் கட் பண்ணுவதை விட அதன் தோலை நீக்கியபின் காரட் துருவலில் துருவி சமையலில் பயன்படுத்தினால் உணவுப் பதார்த்தங்களில் மணமும், சுவையும் கூடும்.**

**- புஷ்பா நரசிம்மன், மேடவாக்கம்.**

அடைவர். இளைய சகோதர வழியில் எதிர்பாராத செலவுகள் வரும். கடன் கணிசமாகத் தீரும். தெய்வீகச் செலவுகள் முழு அமைதியைத் தரும். அரசியல், மக்கள் தொடர்பு, அழகு நிலையம், ஜிம்னாஸ்டிக் கிளப், சுற்றுச் சூழல் போன்ற பிரிவினர் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். உமது மகன் (அ) மகள் எதிர்பாராதவிதமாக காதல் திருமணம் புரிய இடம் உண்டு. 1.12.06 முன்னிரவு முதல் 3.12.06 நள்ளிரவு வரை மற்றும் 28.12.06 பின்னிரவு முதல் 31.12.06 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்க.

## துலாம் ராசி :

**சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.**

துவளாத மனமும், துல்லியமாக கணிக்கும் குணமும் கொண்ட துலாம் ராசி நேயர்களே! உமது எண்ணம் ஈடேறும். புத்திக்கூர்மையினாலும் செயல் திறமையினாலும் பாராட்டுப் பெறுவீர்கள். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுவீர்கள். அரசு வழி அல்லல் அகலும். குடும்பத்தில் சுபகாரியம் நடக்கும். அடமானம் வைத்திருந்த வீடு, நிலம், மற்றும் தங்க, வைர நகைகளை மீட்டு விடலாம். சிலர் கலைத் துறையில் பிரவேசிக்கவும், புகழ் பெறவும் இடம் உண்டு. பெண்களால் அனுகூலம் கிட்டும். உத்தியோகப்பிரிவினருக்குச் சாதகமான இடமாறுதல் (அ) பதவி உயர்வு கிட்டும். சிலர் வெளிநாட்டுக்குச் செல்ல வாய்ப்பு உண்டு. 3.12.06 நள்ளிரவு முதல் 5.12.06 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மியை வழிபடவும். இயலாதவர் வீட்டில் தினசரி மாலையில் விளக்கு ஏற்றி, 'ஓம் மஹாலக்ஷ்மியே நம!' என்று மனமுருக வேண்டினால் போதும்.

## விருச்சிக ராசி :

**விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை**

வீரமாகவும், விவேகமாகவும் செயல்பட்டு வெற்றிக்கனியைப் பறிக்க நினைக்கும் விருச்சிக ராசி நேயர்களே! விரோதிகள் விலகுவர். வெற்றிகள் வந்து சேரும். பூர்வீகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீர வாய்ப்பு உள்ளது. அரசு வழியில் வீடு, மனை ஒதுக்கீடு கிட்டும். கணவன், மனைவிக்கிடையில் கருத்து ஒற்றுமை தேவை. கருவுற்ற தாய்மார்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். உத்தியோகப்பிரிவினர் உயர் அதிகாரிகளிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்வது நலம். மகன் (அ) மகள் மற்றும் சகோதர வழியில் சுபச்செலவுகள் வரும். சிவில் காண்ட்ராக்ட், ரியல் எஸ்டேட், எல்.ஐ.சி., ஏஜென்ஸி, ஷேர் புரோக்கர் போன்ற தொழில்பிரிவு தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். 5.12.06 நள்ளிரவு முதல் 7.12.06 பின்னிரவு - அதாவது 8.12.06 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீமுருகப்பெருமானை

வழிபடுதல் நன்று. செந்தில் மேவிய சுப்ரமணியர் மீது பாடிய கந்தசஷ்டி கவசம் பாராயணம் செய்க.

## தனுசு ராசி :

**மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்**

தங்கமான மனமும் தயாள குணமும் கொண்ட தனுசுராசி நேயர்களே! வெளி நாட்டில் வசிப்பவர்கள் தாயகம் திரும்ப இடம் உண்டு. வெளியூரில் வசிப்பவர்கள், பூர்விகம் திரும்பவும் சொத்துக்களை அனுபவிக்கவும் இடம் உண்டு. மனைவி பெயரில் தொழில் துவங்க நல்ல லாபம் தரும். எதிர்பாராத தனலாபம் கிட்டும். போட்டி, பந்தயங்களில் கணிசமான அனுகூலம் கிட்டும். பிரிந்த தம்பதிகள் ஒன்றுசேர்ந்து வாழ வாய்ப்பு உள்ளது. போக்குவரத்து, ரியல் எஸ்டேட், சிவில் காண்ட்ராக்ட் தொடர்புடையவர்கள் நல்ல முன்னேற்றப் பாதையில் பயணம் செய்வர். முடிவு எடுப்பதிலான குழப்பத்தைத் தவிர்க்கவும். 8.12.2006 அதிகாலை முதல் 10.12.2006 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம்** : ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியை மஞ்சள் நிற மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும்.

## மகர ராசி :

**உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.**

மனத்தில் கள்ளம் கபடம் இன்றி கலகலப்பாகப் பழகும் இயல்புடைய மகரராசி நேயர்களே! உமது மகன் வேலை வாய்ப்பைப் பெற்று வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். குடும்பத்தில் எதிர்பாராத செலவுகள் வரும். எனினும் புதிய முதலீடுகள் பெருகவும் வாய்ப்புண்டு. ஷேர் மார்க்கெட், இன்ஷ்யூரன்ஸ், டிராவல், ஏஜென்ஸி, எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ் தொடர்புடையோர் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். புதிய முயற்சிகளில் நேரடி கவனம் தேவை. திட்டமிட்டால் வெற்றி பெறலாம். மன இறுக்கத்தைத் தவிர்த்தல் நலம். வீடு, மனை, வாகனம் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். கணவன், மனைவிக்கிடையில் மிகுந்த புத்துணர்வும் அன்பும் பாசமும் மிகுந்து காணும். 10.12.2006 மாலை முதல் 13.12.06 பின்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம்** : வெங்கடாஜலபதியை வழிபடவும். தினசரி காலை வெங்கடேச சுப்ரபாதம் பாராயணம் செய்வது நன்று.




விடுமுறையில் நான் என் தங்கையின் வீட்டுக்குச் சென்ற போது "சும்மா புடவை எதற்கு உனக்கு?" என்று படுக்கை விரிப்பு + 2 தலையணை உறைகளை வாங்கித் தந்தாள்.

எனக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருந்தது. இதைப் போல் நம் வீட்டு விருந்தினருக்கு வித்தியாசமாக சன்னல் திரைச் சீலை, மேட் என்று வீட்டு உபயோகப் பொருள்கள் வாங்கித் தரலாமே!

- எஸ். மீனா, திருச்சி - 6.

இயலாதவர்கள் ஒலிநாடா மூலம் கேட்டு மனமுருக வேண்டலாம்.

## கும்ப ராசி :

**அவிட்டம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.**

நிறைகுடம் தளும்பாது என்பதற்கிணங்க பயன் கருதாமல் பலருக்கும் சேவை புரியும் கும்பராசி நேயர்களே! எப்போதும் சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட வேண்டிய நேரமிது. எனினும் தேவையற்ற பிரயாணங்களைத் தவிர்த்தல் நலம். உமது எண்ணத்தைப் புரிந்து கொண்டு நடக்கும் உமது வாழ்க்கைத் துணை மூலம் சுபச் செலவுகள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். செய்தொழிலில் மிகுந்த முன்னேற்றம் காணலாம். சிலர் வெளிநாட்டுத் தொடர்பினால் புதிய பணியை அல்லது புதிய பொறுப்பை ஏற்க நேரிடும். உத்தியோகப்பிரிவினர் பதவி உயர்வு பெறுவர். சிலர் காதல் திருமணம் புரிய வாய்ப்புள்ளது. கலைத் துறையினர் புதிய வாய்ப்புக்களைப் பெறுவர். அழகு நிலையம், ஜிம்னாஸ்டிக் கிளப், சித்த மருத்துவ மனைகள், கண் பரிசோதனை மையம், அரசியலில் ஈடுபட்டோர் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். 13.12.2006 பின்னிரவு முதல் 15.12.2006 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம் :** ஐயனார், ஐய்யப்பன், குருவாயூரப்பன் போன்றவர்களில் யாரேனும் ஒருவரைப் பக்தியுடன் வழிபடுதல் நன்று.

## மீன ராசி :

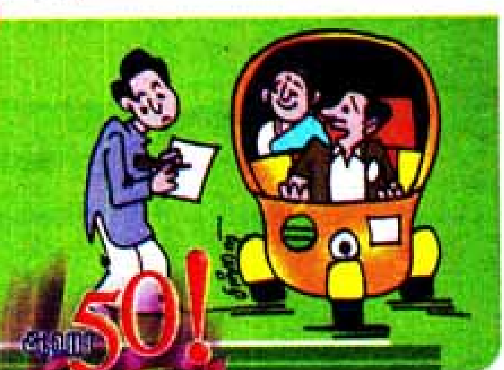
**பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி**

'பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார்' என்பதற்கிணங்க, துன்பங்கண்டு சோர்ந்து விடாமல் பொறுமையும் வெற்றிப் பாதையில் பீடுநடை போட விரும்பும் மீனராசி நேயர்களே! வாக்கினால் சாதனை படைப்பீர்கள். உமது வாக்கிற்கு அபார நற்பலன் விளையும். கணவனுக்கு மனைவியாலும், மனைவிக்குக் கணவனாலும் அனுகூலம் கிட்டும். சரளமான பணப்புழக்கம் இருக்கும். சகோதர வழி மனசஞ்சலம் விலகும். சந்தோஷம் மேலோங்கும். உமது மகன் (அ) மகள் வழியில் சுபச்செலவுகள் வரும். கோர்ட் வழக்கில் நல்ல தீர்ப்பு கிட்டும். தெய்வீகப் பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறும். சிலர் வெளிநாடுக்குச் செல்ல வாய்ப்பு தேடி வரும். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். மாமன் மைத்துனர் போன்றவர்களை அனுசரித்துப் போவது நலம். அதனால் மிகுந்த அனுகூலம் கிட்டும். ஆபரணம், திரைப்பட வீடியோக்கள், சிவில் காண்ட்ராக்ட், ஆர்க்கிடெக்ட், திரைப்படத் தணிக்கை, சுற்றுச்சூழல், வரி வசூல் போன்ற பணிகளில் தொடர்புடையோர் ஏற்றம் காண்பர். 15.12.2006 மாலை முதல் 17.12.2006 பின்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

**பரிகாரம் :** ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியை மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் வழிபடவும். நெய்தீபம் ஏற்றவும். 'ஓம் நமோ தக்ஷிணாமூர்த்தியே நம' என ஜபித்து வரவும்.

**பெண்களைத் தனியாக ஆட்டோவில் அனுப்பும் போது ஆட்டோ நம்பரை (டிரைவருக்குத் தெரிவது போல) குறித்து வைத்துக் கொண்டால் டிரைவருக்குப் பயம் இருக்கும். பயணம் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.**

**- என். கவிதா, கும்பகோணம்.**



## ஆல்பம்



தாத்தா : அய்யாக்கண்ணு,
பாட்டி : ஏ. விஜயலட்சுமி,
பேரன் : எம். ஹரிஹரன்





தாத்தா : சு. சங்கரன்,
பாட்டி : நா. விஜயா
பேத்தி : அதிதி

# என் செல்லமே!



தாத்தா : என். குருஸ்வாமி,
பாட்டி : ஜி. கல்யாணி,
பேத்தி : நிகிதா





தாத்தா : பி. முத்துராஜன்,
பாட்டி : எம். செல்வம்
பேரன் : எஸ். சபரீஷ்

தாத்தா : ஆர். சிவராமகிருஷ்ணன்,
பாட்டி : எஸ். பிரேமா
பேத்தி : ஆர். ஜனனி





**திருமணமாகி, குழந்தை பிறக்காவிட்டால், ஏதோ வாழ்க்கையே முடிந்து விட்டது போல ஒரு விரக்தியும் சலிப்பும் கொண்டு, பற்றில்லாமல் வாழ்ந்து வரும் பெண்களுக்கு கலா கனகசபாபதியின் வாழ்க்கை ஓர் அற்புத வழிகாட்டி!**



# "எல்லாருமே என்

"எனக்குத் திருமணமாகி, பல வருடங்களானாலும், பிள்ளைப்பேறு கிடைக்கவில்லை. குளம், கோவில், மருந்துன்னு எவ்வளவோ பார்த்தும் ஒரு பலனுமில்லை.

அப்போதான் என் மனசுல அந்த எண்ணம் உருவானது. இல்லாததைத் தேடி அலைவதை விட நம் கண்ணெதிரில் இருக்கும் ஏழைக் குழந்தைகளை நம் குழந்தைகளாகவே பாவித்து முன்னுக்குக் கொண்டு வரலாமேனு நினைச்சேன். பற்பல யோசனைக்குப் பிறகு அதுதான் என் மகிழ்ச்சிக்கு வழினு உறுதி செய்து கொண்டேன். ஆனால் இதை எப்படிச் செய்வது. எங்கிருந்து தொடங்குவது என்ற குழப்பத்தில் இருந்தேன்.

ஒருநாள் ஈக்காட்டுதாங்கல் பாலத்தில் நடந்து கொண்டு இருந்தேன். அந்தப் பாலத்தின் சுவர் மீது 14-15 வயதிருக்கும் சிறுவர்கள் சிலர் உட்கார்ந்து கொண்டு அரட்டை அடித்துக் கொண்டும், அங்கு சென்று கொண்டிருக்கும் பெண்மணிகளைச் சீண்டிக் கொண்டும் இருந்தனர். நான் அவர்களை நெருங்கி, "ஏம்பா... பசங்களா... ஏண்டா நேரத்தை இப்படி வீணாக்கறீங்க. ஏதாவது படிக்கலாமே... விளையாடலாமே?"ன்னு அன்பாகக் கேட்டேன்.

அதற்கு அவர்கள் என்ன பதில் சொன்னார்கள் தெரியுமா?

"நாங்க 5-வது வகுப்பில் படிக்கிறோம். ஆனால் எங்களுக்கு எங்க வாத்தியார் சொல்லித் தர்றது எதுவுமே புரியலை. தினமும் போயி வாத்தியார் கிட்ட அடிவாங்குவானேன்னு பள்ளிக்கூடமே

போறதில்லே! அதான் இப்படி சும்மா பேசி பொழுதைப் போக்கறோம்''ன்னாங்க. நான் அவங்களுக்கு என் வீட்டு முகவரியைக் கொடுத்து, "நீங்க நாளைக்கு எங்க வீட்டுக்கு வாங்க. உங்களுக்குத் தேவையானது கிடைக்கும்''ன்னேன்.

மறுநாள் மாலை சொன்னது போலவே அவர்கள் அனைவரும் வந்தார்கள். நான் ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியே கூப்பிட்டு அவர்களிடம் பேசி அவர்களது குறைகள் என்னவென்று கேட்டேன். பாசம் இல்லாத பெற்றோர்கள், உறவினர்கள், படிப்பு விளையாட்டு





# குழந்தைகள்தான்!"

ஆகியவற்றிற்கான வாய்ப்பு இல்லாத சூழ்நிலை என்பதுதான் அவர்களது பிரச்னை என்று தெரிந்து கொண்டேன். அவர்களுக்கு அடுத்த நாள் முதல், நானே ட்யூஷன் சொல்லிக் கொடுத்தேன்.

பள்ளியில் வாத்தியார் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாடங்களைத் தெளிவாக விளக்கி அவர்கள் மனத்தில் பதியும்படி சொல்லிக் கொடுத்தேன். இரண்டு கேரம் போர்டு வாங்கி என் வீட்டு மாடியில் ஒரு சிறு பள்ளிக் கூடமே அமைத்தேன். இதற்கான செலவுகளை நானே ஏற்றுக் கொண்டேன். இலவச ட்யூஷன், விளையாட்டு என்று ஏற்படுத்தினேன். ராமாயணம், மகாபாரதம் முதலிய கதைகளை அவர்களுக்குச் சொல்வேன். கதைப் புத்தகம் வாங்கிக் கொடுத்து அவர்களைப் படிக்க வைப்பேன். யார் யாருக்கு எதில் நாட்டம் இருக்கிறதோ அதைத் தெரிந்து கொண்டு அதன்படியே பாட்டு, ஓவியம், பேச்சுவன்மை முதலியவற்றில் சிறந்து விளங்க பயிற்சி தந்தேன். இப்படி ஆரம்பிக்கப்பட்ட 'கனக சபாபதி குழந்தைகள் மையம்' தற்போது 100க்கு மேலான குழந்தைகள் கொண்ட மையமாகி விட்டது" என்கிறார் கலா.

சென்னை, பட் ரோடில் இருக்கும் செயின்ட் தாமஸ் மருத்துவமனையில் உள்ள கிருத்துவ சகோதரிகளின் முயற்சியால் ஈக்காட்டுதாங்கலில் ஓர் நல்ல இடம் கிடைக்க, அதுவே சிறுவர்களுக்கு கருணை இல்லமாகவும் மாறிவிட்டது.

கலாவின் கணவர் இறந்த பிறகு கலா தனது சொந்த ஊரான ஈரோடு மாவட்டத்தில் உள்ள வல்லக்கோவில் என்ற கிராமத்துக்குக் குடியேறினார்.

அங்கே அவர் அந்தக் கிராமத்திற்குத் தேவையான அடிப்படைத் தேவை

காலில் பித்தவெடிப்பா? வேப்பெண்ணெய் கைகண்ட மருந்து. தினமும் இரவில் படுக்கப் போகுமுன் வெடிப்பு கண்ட இடங்களில் தடவித் தேய்க்க வேண்டும். ஒரு மாதம் தேய்த்து வந்தால் வெடிப்பு மறையும். வேப்பெண்ணெய்த் தலைமுழுக்கு எந்த நோயையும் அண்டவிடாது.

- பூ. பிரேமா, திருநெல்வேலி




களைச் செய்து கொடுக்கும் முயற்சியில் உள்ளார். வல்லக்கோட்டை அதன் சுற்றுப்புறம் உள்ள பெண்கள் வேலைக்குச் செல்லும் பொழுது அவர்களது குழந்தை களைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க குழந்தை காப்பகங்களை பல இடங்களில் திறந்து வைத்துள்ளார். எம்.ஏ. பட்டதாரியான இவர் கிராமத்தில் உள்ள பள்ளிகளுக்கு பொருளாதார ஆலோசகராக இருந்து நிதி திரட்டிக் கொடுத்து இருக்கிறார்.

இவருடைய படாடோபமில்லாத சமூக சேவையைப் பாராட்டி பல விருது கள் கிடைத்துள்ளன. ஈரோட்டில் உள்ள பாலம் டிரஸ்ட் என்கிற மையத்திற்கு இப்பொழுதும் அவர் தலைவராக இருக்கிறார். 'கனகசபாபதி குழந்தைகள்' மையத்தைக் கண்காணிக்கிறார். நுங்கம் பாக்கத்தில் உள்ள மாநகராட்சி பள்ளியில் உள்ள 'பிரண்ட்ஸ் கிளப்' என்கிற மையத்தின் உதவியாளரும் - ஆலோசக ராகவும் பணியாற்றி வருகிறார். தற்போது அரபிந்தோ ஆசிரமத்தின் கிராம அபி விருத்தி மைய இயக்குநராக இருக்கிறார்.

வாய் சொல்லிலிருந்து வேலை வாய்ப்பு வரை எல்லாமே வியாபாரமய மாக உள்ள இந்த நிலையில் கலா கனக சபாபதி போன்ற பெண்களது மனப் பூர்வமான சேவை பாராட்டுக்குரியது தான்!

- தேவி கிருஷ்ணன், நந்தம்பாக்கம்.

*(உங்கள் ஊரிலும் இதுபோன்ற தன்னம்பிக்கைப் பெண்கள் இருந்தால், அவர்களைப் பற்றி எழுதுங்களேன். - ஆர்.)*




நாம் குளிர்காலத்தில் எதிர்பாராமல் எங்கேயாவது தங்கும்படி நேர்ந்தால், நமக்கு கம்பளியோ, நல்ல போர்வையோ கிடைக்காது. அந்த மாதிரி சமயங்களில் நாம் சில செய்தித் தாள்களை விரித்து, அதில் படுத்துக் கொண்டு, மெல்லிய துணியைப் போர்த்திக் கொண்டு தூங்கினால் குளிரே தெரியாது.

- சித்ரா கோபிநாத், காரைக்கால்.


மங்கள மார்கழி
குளிர்ந்தேலோர்
எம்பாவாய்!

# ஆண்டாள் 30!

1. ஸ்ரீ ஆண்டாள், நள ஆண்டு, ஆடி மாதம் பூரம் நட்சத்திரம், வளர்பிறை, செவ்வாய்க்கிழமை, (கி.பி. 9-ம் நூற்றாண்டில்) ஸ்ரீ வில்லிப்புத்தூரில் பூமி பிராட்டி அவதாரமாய், பெரியாழ்வார் நந்தவனத்தில், ஒரு துளசிச் செடியின் கீழ் அவதரித்தாள்.

2. துளசிச் செடி அருகில், ஒரு ஜோதியைக் கண்ட பெரியாழ்வார், அங்கு சென்று காண்கையில், சர்வ அலங்காரத்துடன், இடக்கையில் கிளியுடன், இடக்கொண்டையுடன், 12 வயது சிறுமி ஒருவளைக் கண்டார்.

3. "நான் கொஞ்சி மகிழ, குழந்தை வடிவுடன் வா" என்று அவர் கேட்டுக் கொண்டதன் பெயரில், குழந்தையாக மாறினாள் ஆண்டாள் என - ஸ்ரீ வில்லிப்புத்தூர் மஹாத்மியத்தில் கூறப்படுகிறது.

4. கண்ணனும், இப்பூவுலகில் தோன்றும் போது, சங்கு, சக்கரத்துடன் தோன்றியதும் வஸுதேவர் வேண்டுகோளுக் கிணங்கி குழந்தையாக மாறியதும் நமக்குத் தெரிந்ததே.

ஆண்டாளும், அவள் வேண்டியக் கண்ணனை அவதாரத்தில் ஒத்திருப்பது கவனிக்கப்பட வேண்டியது.

5. அவளது, சுருண்ட குழல் அழகைக் கண்ட பெரியாழ்வார், அவளுக்குக் 'கோதை' எனப் பெயரிட்டார்.

6. ஆண்டாளின் கையில் உள்ள கிளி ப்ரத்யேகமான, இலைகளாலும் தழைகளாலும், தயாரிக்கப்படுவதால் நெடுநாள் வாடாமல், அழியாமல் இருக்கும் தன்மை கொண்டது.

7. ஆண்டாளின் திருப்பாவை மற்ற ஆழ்வார்களின் பாசுரங்களைப் போல் அல்லாமல், வருடம் 365 நாளும் பாடப்படுகிறது - கோயில்களில்.

8. ஆண்டாள் - சீதாப்பிராட்டி ருக்மிணிபிராட்டியைப் போல் பூமிப்பிராட்டியாகக் கருதப்படுவதால் பிராட்டிகளில் ஒருவராகக் கருதப்படுகிறாள்.

9. மீராபாய், சக்குபாய் என்பவர்களைப் போல, பக்தைகளில் ஒருவளாகவும் கருதப்படுகிறாள்.



• ஸ்ரீரங்கநாதனுடன்...

# மங்கள மார்கழி

10. ஆண்டாள், க்ருஷ்ணானு பவத்தில், மற்ற ஆழ்வார்களைப் போல ஆழ்ந்து, அநுபவித்த காரணத்தால், ஆழ்வார்களில் ஒருவளாகவும் கருதப்படுகிறாள். இந்தச் சிறப்பு வேறு ஒருவருக்கும் இல்லை.

11. திருப்பாவை - வேதமனைத்திற்கும் வித்து எனக் கூறப்படுகிறது.

12. உபநிஷத்தை விட உயர்ந்தது - கீதையை விட உயர்ந்தது -

வேதம், நமக்கு வழிகாட்டுகிறது.

உபநிஷத் - உத்திட்ட என்று நம்மை எழுப்புகிறது.

ஆனால் திருப்பாவை, நம்மை அறியாமை என்ற இருளில் இருந்து எழுப்பி, நமக்கு வழிகாட்டி பகவானிடம் அழைத்துச் சென்று வாதாடி, வழக்குரைத்து - அவன் அருள் பெற வைக்கின்றது.

13. திருப்பாவை - கண்ணன் அருளில், நீர் ஆடப் போதுவீர் என்று அழைக்கின்றது.

14. 'ஆண்டாள் மையிட்டெழு தோம்' என்பது எங்கள் கண்கள் எப்போதும் கிருஷ்ணனையே கண்டு, அவன் காட்சியே நிறைந்துள்ளதால், அதை மையிட்டு அழிப்போமா என்ன என்று அர்த்தமாம்.

15. 'மலரிட்டு நாம் முடியோம்' எல்லா அலங்காரங்களும் செய்து கொண்டு, தயாராக, உனக்காகக் காத்திருக்கிறோம், நீ வந்து மலர் சூட்ட வேண்டும் என்று.

16. நெய்யுண்ணோம், பாலுண்ணோம்

கிருஷ்ண பக்தியில், வயிறும், மனமும், நிறைந்துள்ள எங்களுக்கு - நெய் எதற்கு? பால் எதற்கு? அவையெல்லாம் உனக் கல்லவா?

17. ஆண்டாள் ஒருவள்தான், "தான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என்பது போல், தனித் துச் செல்லாமல், தனக்கென்று ஒன்றும் வேண்டாமல், தன்னுடன் அனைவரையும் அழைத்துச் சென்ற வள்.



• கோதை நாச்சியார்

18. பகிர்ந்து உண்ணல் : 'கூடியிருந்து குளிர்ந்தேலோர்' கண்டலானாலும், மற்ற வர்க்கு கொடுத்துண்டால் - அது விருந்து. விதவிதமாக, வகை, வகையாகச் செய்து தான் மட்டும் தனித்துண்டால் அது மருந்து.

எஸ். கோமு



அதைத்தானே பிறர்க்கு கொடுக்காமல் இருக்க முடியும்?

19. அந்த குடிக்கொரு சந்ததியாய், ஒரே பெண் ஆழ்வாரானாள் என்பதால், மற்ற ஆழ்வார்களின் சாரம், ஞானம், எல்லாம் இவளுக்கு சீதனமாகக் கொடுக்கப்பட்டதாம்.

20. தேவர்களுடைய உஷத்காலமான மார்கழி மாதம் முற்றிலும், காலையில், "ஹரி, ஹரி" என்று கூறுங்கள் என்கிறாள். பின்வரும் hurry-worryயை எதிர்கொள்ள முடியும் என்று அப்போதே சொன்னவள்.

21. ஊமையோ, செவிடோ என்று நம்மை, தட்டி எழுப்பி, வன்செயலுக்கு எதிராகக் குரல்கொடுங்கள் என்று கட்டளை இடுகிறாள்.

22. தனக்கென்று ஒரு தனிக் கொடி, தன் வருகையை அறிவிக்க ஒரு முரசு, தனக்கென்று ஒரு சபை - வாழ்த்திப் பாட ஒரு கூட்டம் - என்று கேட்பதால், தனக்கென்று ஒரு தனித்தன்மை வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துகிறாள்.

23. ஆண்டாளின் 'நாச்சியார் திருமொழி'யில் வரும் 'விண்ணிலே மேலாப்பு விரித்தாற்போல் மேகங்காள்' என்ற பாசுரத்தைக் கொண்டுதான், காளிதாஸின் 'மேகதூதம்' வந்ததாம்!

24. தமிழில் 'தூது இலக்கியம்' என்பதே ஆழ்வார்கள் வளர்த்ததுதானே?

25. மற்ற ஆழ்வார்கள் பாசுரங்களைக் காட்டிலும், மிக இனிய, தெளிவான, எளிய தமிழ் நடையில் இருப்பது திருப்பாவையின் தனிச்சிறப்பு.

26. திருப்பதியில் இப்பவும், இவளிடம் இருந்து, மாலையை வாங்கிக் கொண்டு உத்தரவு பெற்றுக் கொண்டு, பெருமாளுக்குச் சூட்டிய பின்தானே மார்கழிப் பூஜை ஆரம்பிக்கப்படுகிறது.

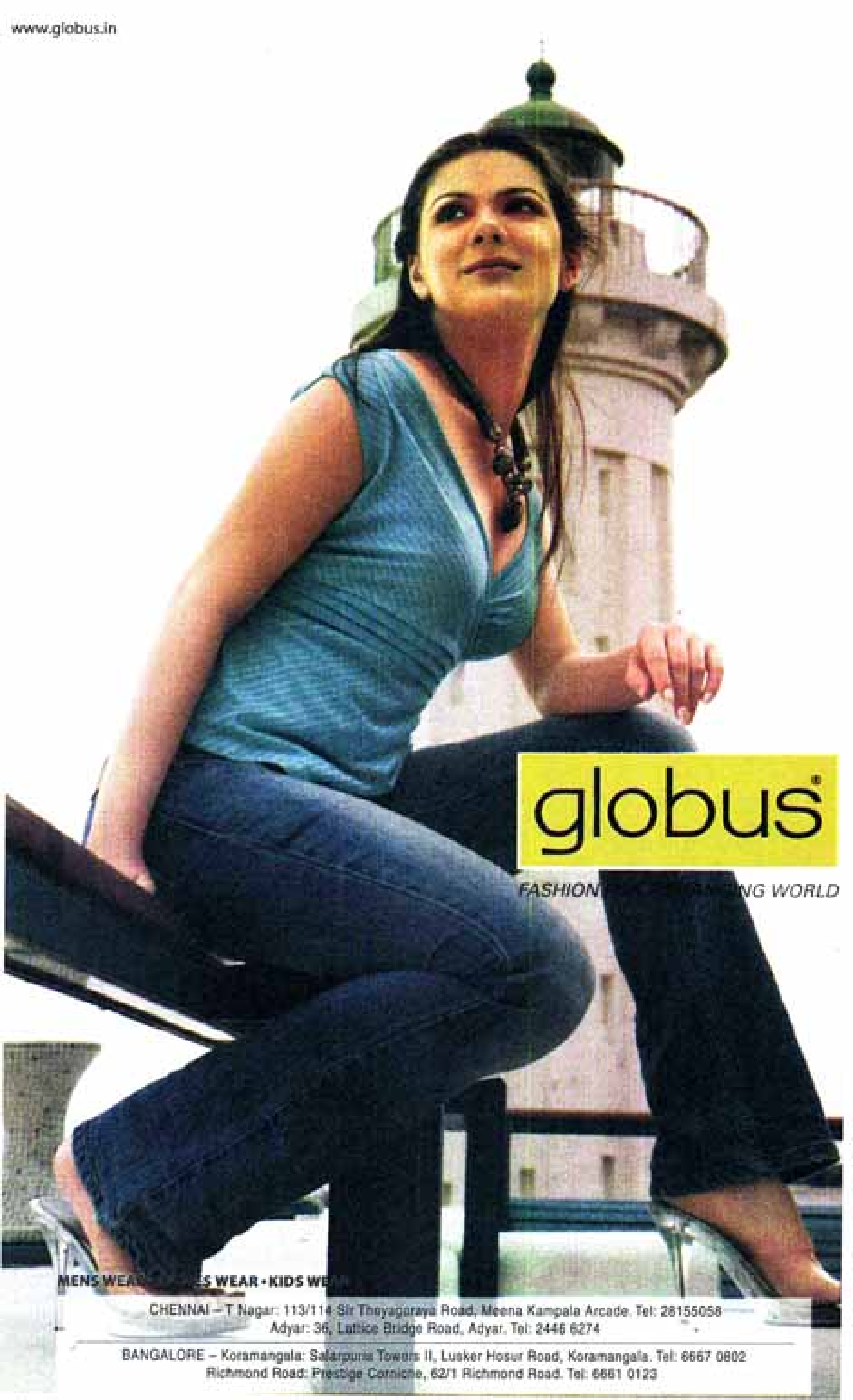
27. சூடிக் கொடுத்த சுடர்க் கொடியாக, அவனை அன்பினால் ஆண்டாள். அதனால் ஆண்டாள் ஆனாள் அதனால் அன்றோ அவனும் ஆண்டவன் ஆகின்றான்.

28. திருப்பாவை - கீதையை விட உயர்ந்தது.

கண்ணன் கீதையில் கடைசியில் சொல்லும் சரணாகதி தத்துவத்தை "மாமேகம் சரணம் வ்ரஜ" என்பதை ஆண்டாள் தன், முதல் பாசுரத்திலேயே 'நாராயணனே நமக்கே பறைதருவான்' என்று சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைத்து விட்டாளே.

29. பாவை நோன்பு என்பது, வெறும் கன்னிப் பெண்களுக்கு மட்டும் அல்ல. 'எற்றைக்கும் ஏழேழ் பிறவிக்கும்' அவன் அருள் அனை வரும் பெற வேண்டி, பாடப் பட்ட பாசுரங்கள் திருப்பாவை.

30. தமிழ்நாட்டின் அரசு சின்னமாக, ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர் கோயில்தான், இன்றும், என்றும் இருந்து வருகிறது.


www.globus.in
globus
FASHION
WORLD
MENS
WEAR • KIDS
CHENNAI – T Nagar: 113/114 Sir Theyagaraya Road, Meena Kampala Arcade. Tel: 28155058
Adyar: 36, Lattice Bridge Road, Adyar. Tel: 2446 6274
BANGALORE – Koramangala: Salarpuria Towers II, Lusker Hosur Road, Koramangala. Tel: 6667 0802
Richmond Road: Prestige Corniche, 62/1 Richmond Road. Tel: 6661 0123

# மாடர்ன் மார்கழி!



• ஜீனி அலேயஸ்

> **“மார்கழி மாதத்திலே பிறந்த மிகப் பிரபல மதத்தலைவர் யார்?”**

மார்கழியின் மகத்துவத்தைப் பற்றி இளம் மங்கையருக்கு எந்த அளவுக்குத் தெரியும்? சோதித்துப் பார்த்தால் போச்சு எனத் தீர்மானித்தோம். தமிழகத் தலைநகரின் நவீன பெண்கள் உலவும் முக்கிய இடங்களில் ஒன்றான ஸ்பென்சர் பிளாசாவை விட இதற்குச் சிறந்த இடம் வேறு ஏது?

"ஒரே கேள்வி. அதற்கு உங்களிடமிருந்து சரியான பதில் என்றால் மங்கையர் மலர் சார்பில் உங்களுக்கு ஒரு பரிசு!" என்றபடி சில இளம்பெண்களை அணுகினோம்.



• கோகிலா

> **“ஆண்டாள் எழுதிய நூலின் பெயர் என்ன?”**

பெங்களூரிலிருந்து வந்திருந்தார் அர்ச்சனா. "மார்கழிக்கு முந்தைய மாதம் எது, அடுத்த மாதம் எது?" என்று நாம் கேட்டதும் கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டார். கேள்வி பிடிக்கவில்லை என்றால் காதுகளையல்லவா மூடிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கும் போதே, அவர் ஒவ்வொரு கை விரலாக நீட்டிக் கொண்டே "கார்த்திகை, மார்கழி, தை" என்று பட்டியல் படித்தார். "பரவாயில்

**"'மார்கழி மகா உற்சவம்' என்ற நிகழ்ச்சி எந்த சேனலில் ஒளிபரப்பாகிறது?"**



• நித்யா

லையே, தமிழ் மாசமெல்லாம் தலைகீழாத் தெரியுதே" என்றதும், "எல்லாம் அம்மா வோட ட்ரெய்னிங்" என்றார்.

"ஆண்டாள் எழுதிய நூலின் பெயர் என்ன?" என்றதும் அச ராமல் "திருவாசகம்!" என்றார் கோகிலா. நாம் மௌனமாக இருக்க, "திண்டுக்கல் கிட்டே தாடிக் கொம்புன்னு ஒரு இடம். அந்தக் கோயிலிலே ஆண்டாள் சன்னிதியைப் பார்த்திருக்கேன். அஞ்சு வாரம் அந்தக் கோயி லுக்குப் போனா கல்யாணம் நடக்குமாம்" என்று கேள்விக்குப் பதிலைத் தவிர ஏதோ அதிகப்படி விவரம் தந்தார். பிறகு தன் தலையை இரு இடங்களில் தட்டிக் கொண் டதும், பல்பின் சரியான ஸ்விட்சைப் போட்டதைப் போல் பளிச்சென்று "ஸாரி!



• தீபிகா

**"மார்கழி கோலத்தின் நடுவே வைக்கப்படும் பூ எது?"**



• ரிந்து

“ஆண்டாள் பிறந்த ஊர் எது?”

ஸாரி! திருப்பாவை" என்றார்.

“எனக்குக் க்விஸ்னா ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்ற ஜீனி "இந்துமதத்தைப் பற்றி அவ்வளவா தெரியாதே" என்றதும், "ஓ.கே. மார்கழி மாதத்திலே ஒரு மிகப் பிரபலமான மதத் தலைவர் பிறந்திருக்கார். அவர் பிறந்த ஊர் எது?" என்ற கேள்வியை எழுப்பினோம். யோசித்தார், யோசித்தார், அப்படி யோசித்தார். மினுக்கென்று முகம் மலர "ஜீசஸ்!" ஜெருசலம்லே பிறந்தார்'' என்று கூறிவிட்டு, நாம் முறைப்பதைப் பார்த்ததும் 'பெத்லஹெம்' என்று சரியாகத் திருத்திக் கொண்டார்.

“சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்வி" என்று கூறியதும் ப்ரியாவுக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். "மார்கழித் திங்களல்லவா மதி கொஞ்சும் நாளல்லவா பாடலைப் பாடியது யார்?" என்றதும், "சங்கமம் படம். ஏ.ஆர். ரஹ்மான் மியூசிக். பாடினது.. தொண்டையிலே இருக்கு; வரமாட்டேங்குதே'' என்று தவித்தார். ஒருவழியாக தொண்டை க்ளியரானது. "எஸ். ஜானகி. ஆனா எனக்கு ஹரிணி குரல்தான் ரொம்பப் பிடிக்கும். அதுவும், 'மனம் விரும்புதே' என்னோட ஃபேவரட்' என்றார்.

மென்பொருள் துறையில் பணி செய்யும் எஸ். நித்யாவிடம் "மார்கழி மகா உற்சவம் எனும் நிகழ்ச்சி ஒவ்வொரு வருடமும் எந்தச் சேனலில் ஒளி பரப்பப்படுகிறது?" என்று கேட்டதற்கு, "ஜெயா டீவி!" என்றார் பட்டென்று. "எனக்குக் கர்நாடக சங்கீதத்திலே ரசனை இல்லை. ஆனாலும் நித்யஸ்ரீயின் குரல் ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்று அடுக்கினார்.



• அர்ச்சனா

“மார்கழிக்கு முந்தைய மாதம் எது? அடுத்த மாதம் எது?”

## அஷ்டபதியை எழுதியவர் யார்?

"மார்கழி மாத பஜனையில் ஒரு பிரபலமானவரின் அஷ்டபதியும் பெரும்பாலும் இடம்பெறும். அவர் யார்?" என்று திவ்யாவைக் கேட்டோம். தலையை இடவலமாக அவர் பலமாக ஆட்ட, "ஜெ என்ற



• திவ்யா



• ப்ரியா

## மார்கழித் திங்களல்லவா பாடலைப் பாடியது யார்?

எழுத்தில் தொடங்கும் பெயர்" என்றதும், "ஜெயதேவர்" என்ற சரியான விடையைக் கூறிவிட்டு, "சந்தேகமாகத்தான் இருக்கு" என்றார் சங்கடத்துடன்.

**வ**ணிக நிர்வாகம் படிக்கும் பிந்து விடம் "ஆண்டாள் பிறந்த ஊர் எது?" என்று கேட்டோம். "ஸ்ரீரங்கம்" என்றார். அது ஆண்டாள் திருமாலிடம் ஐக்கிய மான இடம் என்பதைக் விளக்கிவிட்டு, "தமிழக அரசின் சின்னத்திலே கூட அந்த ஊர்க் கோயில் கோபுரம் இருக்கு" என்று க்ளூ கொடுத்தோம். மேலும் இரண்டு ஊர்களின் பெயர்களைத் தவறாகச் சொல்லிவிட்டு தன் முயற்சியில் சற்றும் தளராத விக்ரமனைப் போல் அடுத்ததாக "ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர்" என்று ஒருவழியாக பாயிண்ட்டுக்கு வந்தார்.

**மா**ர்கழி என்றால் தெருவை அடைத்துப் போடப்படும் கோலம் நினை வுக்கு வராமல் போகாது. இதைப்போன்ற கோலங்களுக்கு நடுவே எந்தப் பூ வைக்கப் படுகிறது" என்று பி.காம். படிக்கும் தீபிகா வைக் கேட்டோம். "பெரிசா இருக்குமே. செம்பருத்தின்னு நினைக்கிறேன்... இல்லை, பூசணிப்பூ" என்று சரியான பதிலைச் சொல்லிவிட்ட ஆனந்தம் அவர் முகத்தில் மலர்ந்தது!

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

அட்டைப்படம், படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

# உங்கள்
# பிற்காலம் உன்னதமாய்
# இருக்கட்டும்



SANTHOSHAM
Retirement Homes
(Extension of Soundaryam Comfort Home)

## சந்தோசம்

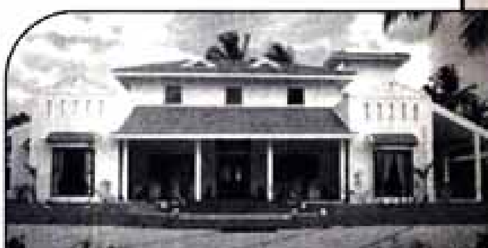
50 வயதானவர்களுக்கான கம்யூனிட்டி

சந்தோசமான சூழல், ரம்மியமான காற்று, தென்னை மரங்கள் நிறைந்த, அருமையான குரூப் ஹவுசிங் இதுதான் சந்தோசம். முந்தய எங்கள் ப்ராஜக்ட் "சௌந்தர்யத்துக்கு மிக அருகில், அதில் உள்ளதுபோலே அனைத்து அடிப்படை வசதிகளும் கொண்டது. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு என சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டது. இது R.S.புரத்திலிருந்து 8 கி.மீட்டரும், பேரூர் பட்டீஸ்வரர் கோவிலிருந்து 2கி.மீட்டரும் தூரம் கொண்டது. 3 ஏக்கரில், 50,000 சதுர அடி, 36 குடியிருப்புகள் கொண்டது. **Fully Booked**

SHENBHAGAM
ESTATES

## செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ்

50 வயதானவர்களுக்கான கம்யூனிட்டி



பசுமையான சூழலில், சிறுவாணி ரோடு மாதம்பட்டியில், 5.80 ஏக்கரில், 70 குடியிருப்புகளுடன் அமைக்கப்படவுள்ளது செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ். இது தொண்டாமுத்தூரிலிருந்து 2 கி.மீட்டரும், சௌந்தர்யம், சந்தோசம் ஆகிய எங்களது குரூப் ஹவுசிங்லிருந்து 4 கி.மீட்டர் தூரம் கொண்டது. இதுவும் "சௌந்தர்யம் போல அனைத்து அடிப்படை வசதிகளும் கொண்டது.
Project set for launch in November 2006. **Bookings open.**

**வீட்டுக் கடனுதவி வழங்குவோர் :**
- HDFC லிட்.
- LIC ஹவுசிங் பைனான்ஸ்
- ஹோம் லோன் கனரா வங்கி
- SBI ஹோம் லோன்
- சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ்

**OUR REPRESENTATIVES**

| Chennai | Muscat |
|---|---|
| Ms. Gita Ramesh | Ms. Latha Natarajan |
| Ph : 044 - 24463063 | Ph : +96895296698 |

COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

C 601, Pioneer Apartments, 1075 Avinashi Road,
Coimbatore - 18. Ph : 91-422-6572625, Telefax : 2216867.
Mobile : 99944 - 51119, 98943 - 17841.
Email : covaiprop@vsnl.net Website : www.covaiprop.com

www.covaiprop.com

**An Ex-Serviceman's Enterprise**



• அனிதாகுஹா

அடடா! கால இயந்திரத்தில் ஏறி, ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூருக்கு அதுவும் ஆண்டாள் காலத்துக்கே போய் விட்டோமோ என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது 'பரதாஞ்சலி'யின் 'கூடியிருந்து குளிர்ந்தேலோர் எம்பாவாய்!' ஆண்டாள் பாசுர வியாக்கியான நாட்டியத்தைப் பார்க்கிற போது.

''சூடிக் கொடுத்த சுடர்கொடி ஆண்டாளின் கிருஷ்ண பக்தி நாம் அனைவரும் அறிந்ததே! அந்தத் தீந்தமிழும், யும் கலந்து உயர்வான வியாக்கியானம் செய்து, அதற்கு நாட்டிய வடிவம் தந்திருக்கிறோம். எனக்குத் தெரிந்த திருப்பாவைக்கு வேறொரு பரிமாணம் தந்து அழகூட்டியிருக்கிறார் வியாக்கியான மேதை டாக்டர் அனந்த பத்மநாபாச்சாரியார்'' என்று ஆரம்பித்தார் பிரபல பரத நாட்டிய ஆசிரியை அனிதாகுஹா. 'மஹாதேவம் சதா வெங்கடேஷம்', 'சர்வசக்திமயம்' போன்ற பிரபல



• ''வையத்து வாழ்வீர்காள்''

நாட்டிய நாடகங்களை உருவாக்கியவர். மார்கழி சீஸனுக்காகவே



• ''மாயனை மன்னுவட''

# குளிர்ந்தேலோர்

தெய்வீகக் காதலும் எண்ணி எண்ணி இன்பம் எய்தக்கூடியவை. அவற்றுக்கு காவிய ரசனையும், கற்பனை

இந்த 'திமாடிக்' தயாரிப்பை உருவாக்கியுள்ளார்.

'' 'வையத்து வாழ்வீர்காள்' என்று தொடங்கும் பாடலில், ''மையிட்டு நாம் எழுதோம், மலரிட்டு நாம் முடியோம்''னு பாவை நோன்பின் சிரத்தையைப் பற்றி ஸ்ரீ ஆண்டாள் சொல்கிறாள். ஆனால் வீட்டிலே ஒரு விசேஷம் அல்லது பூஜை என்றால் பெண்கள் அழகாக உடுத்தி மையிட்டு, பூச்சூடிக் கொண்டு மங்களகரமாக இருப்பதுதானே வழக்கம்? ஆண்டாள், எந்தவிதமான அலங்காரமும் செய்து கொள்ளாமல்

# எம்பாவாய்!

ஏன் இருக்கிறாள் என்றால், அந்தக் கிருஷ்ணனே நேரில் வந்து, பொட்டு வைத்து, பூ வைத்து விடணுமாம்! அப்பத்தான் அவள் எடுத்து இருக்கின்ற நோன்பு பலித்ததா அர்த்தமாம்!

இந்த விஷயத்தை நாட்டியமாகக் காட்டும் போது, கண்ணனே வந்து, பொட்டு வைச்சு, பூ வைச்சு, மயிலிறகால கண் எழுதி, "இதோ பார்... எவ்வளவு அழகா இருக்கேன்''னு கண்ணாடியைக் காட்டி, கிண்டல் செய்றான்! ஆண்டாள் கண்ணாடியில் தன் முகத்தைப் பார்த்துக் கொள்ளும்போது, பொல்லாத அந்த மாயன், ஆயன், மறைந்தே போகிறான்! பாசுரத்தின் நேரடியான அர்த்தத்துக்கும் இந்தக் காட்சி, இன்னும் கொஞ்சம் அழகு சேர்த்து விடுகிறது!

"கீச் கீச்" என்றொரு பாடல். இதில் 'கீச் கீச்' என்று பறவைகள் ஒலிப்பதாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கும். ஆனால் அது ஆண்டாளின் காதுகளில் 'கேஷு, கேஷு' என்று கேசவனின் நாமமாகத்தான் விழுகிறதாம். 'பரமாத்மாவுடன் காதலில் விழுந்த பெண்ணுக்கு எல்லாமே கண்ணன்மயம் தான்!' என்று காட்ட, இப்படியொரு காட்சி இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

இது போல, ஒவ்வொரு பாசுரத்திலும் கண்ணன்



• ''நாயகனாய் நின்ற நந்தகோபன் மகன்''



பல வீடுகளில் ஃபோன் வந்தால் எடுப்பது வாண்டுகள்தான். யார் என்னவென்று கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்ட பின் பெரியவர்களிடம் சொல்லக் கூட மறந்து ஓடி விடுவார்கள். குழந்தைகள் ஆசைக்காக ஃபோனை எடுத்தால் கூட பெரியவர்கள் சீக்கிரமாக இவர்களிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டால்தான் வெளியூரிலிருந்தோ வெளிநாட்டிலிருந்தோ கூட பேசுபவர்களுக்கு நேரமும் பணமும் வீணாகாது.

- நா. ராஜேஸ்வரி.

சம்பந்தப்பட்ட குட்டிக் கதைகள் சுவாரஸ்யம் கூட்டுகின்றன. இறுதியில் ஆண்டாள் திருக்கல்யாணத்தில் முடிகிறது. பி.ஆர். வேங்கடசுப்ரமணியனின் ஜதிக் கோர்வையும் ஸ்வரக் கோர்வையும் தனிச்சிறப்பைத் தர ஒரு கிளாஸிக்கல் டெக்னிகாலிடி வந்து விடுகிறது!'' என்கிறார்.

''இப்பல்லாம் குழந்தைகளுக்கு படிப்புச் சுமை மிக அதிகமாகி விட்டது. டான்ஸ், பாட்டு போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தினால் படிப்பு கெட்டுவிடாதா?''

''என் மாணவிகள் எல்லாருமே படிப்பிலும் கெட்டிக்காரிகளாக இருக்கின்றனர். மறுநாள் பொதுத் தேர்வு இருக்கும். ரயிலில் வரும் போதும், மேக்கப் போடும் போதும் கூட படித்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள். அவர்கள் பகுதி வரும் போது, மேடைக்குப் போய் ஆடி விட்டு, மறுபடி வந்து படிப்பில் மூழ்கி விடுவார்கள். அது மட்டுமில்லை. நல்ல விஷயங்களிலேயே அவர்கள் ஆழ்ந்து விடுவதால், தீய வழிக்கே போக மாட்டார்கள்'' என்றார் உறுதியாக.



சதை பெருக்கத்துக்கு தினமும் நெல்லிக்காய்ப் பொடி தூள் ½ ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர உடல் சதைப்பிடிப்பு கூடும். சோம்பு நீர் பருகி வர உடல் எடை குறையும்.

- ஆர். பாலாமணி, சிதம்பரம்.

அனிதா குஹாவுக்கு 'ஆச்சார்ய சூடாமணி' விருதை அளித்திருக்கும் அதே கிருஷ்ணகான சபா, இந்த சங்கீத சீஸனில் மூன்று நாட்கள் திருப்பாவை வியாக்கியான நாடகத்துக்கு ப்ரைம் ஸ்லாட் கொடுத்திருப்பது சிறந்த கௌரவம்தானே? அது தவிர, ஏகப்பட்ட சென்னை சபாக்களிலும் இந்த இசை நாடகங்கள் பார்வையாளர்களை மகிழ்விக்க இருக்கின்றது.

- அம்முலு

# கனவு மெய்ப்படல் வேண்டும்... கை




## ஆம் உங்கள் கனவு மெய்த்தி

## ஸ்ரீவத்ஸா உபாஸனா

**3 படுக்கை அறைகள் கொண்ட சொகுசான 24 அப்பார்ட்மெண்ட்**
**ஒவ்வொன்றும் 1700 சதுர அடிக்கு மேல்...**

வீட்டிற்குள் நந்தவனம் இருந்தால் மிக மகிழ்ச்சி... ஆனால் நந்தவனத்தில் ஒரு வீடு அமைந்தால் மகிழ்ச்சியிலும் மகிழ்ச்சி அல்லவா...

மிகப்பரந்த பரப்பளவில் அமைந்திருக்கும் வனக்கல்லூரி வளாகம், அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழகம், அரசினர் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் மேட்டுப்பாளையம் ரோட்டிற்கு மத்தியில நல்ல காற்றோட்டத்துடனும், சுகாதாரத்தோடும், 40 அடி ரோடு, பாரதி பார்க், சாயிபாபா காலனி பகுதியின் நடுவே இந்த குடியிருப்புகள் அமையப்போகிறது.

இந்த உபாஸனா, தர்ஷனா அப்பார்ட்மெண்ட் காண்போரை பிரமிக்க வைக்கும் விதத்திலும், கட்டிடக்கலை நயத்துடன் அமையவிருக்கிறது. இதில் 18 விதமான வெவ்வேறு வடிவமைப்புள்ள குடியிருப்புகள் உள்ளன.

திட்டமிட்டபடி சரியான நேரத்தில் மிகச்சிறந்த கட்டுமான பொருட்களைக் கொண்டு திறமையான நபர்கள் மூலம் மிகச்சிறப்பான வடிவமைப்புடன் உருவாகும் இந்த குடியிருப்புகளில் உங்கள் முகவரியும் சேர்ந்திட உடனே அணுகுங்கள்.

## பொதுவான வசதிகளில் கீழ்கண்டவை அடங்கியுள்ளன

- கிளப் ஹவுஸ்
- ஜிம்
- குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கான இடத்துடன் அமைக்கப்பட்ட தோட்டம்
- குழந்தைகளுக்கான நீச்சல் குளம்
- சிறு விருந்துகளுக்கு மேல் மாடியில் இடம்
- பொதுவான வாட்டர் ஸாஃப்ட்னர் பிளாண்ட்
- ஸிங்க் கிரஷ் மற்றும் ஃபிளஸ் இணைப்பு
- எல்லோருக்கும் பொதுவான வசதிகளுக்கு ஜெனரேட்டர் மற்றும் ஒவ்வொரு அப்பார்ட்மெண்ட்டுக்கும் 1000 வாட் ஜெனரேட்டர் சக்தி
- குழாய் வழியாக கியாஸ் சப்ளை
- தாராளமான தண்ணீர் வசதி
- 24 மணி நேரப் பாதுகாப்பு.

ஆர்க்கிடெக்டுகள் **சங்கர் அண்டு அசோசியேட்ஸ்** கோயம்புத்தூர்

எலெக்ட்ரிக்கல் கன்ஸல்ட்டன்ட் **திரு. பி பி சுப்பிரமணியம்**

❒ மார்கழி மாதத்தின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும், உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் நன்மைதரக்கூடிய விஷயங்கள்தான் பொதிந்துள்ளன. ❒

**அ**தென்ன வெண்பொங்கலுக்கு ஒரு தனித்துவம்?

"இருக்கிறது..." என்று அற்புதமாய் ஒரு விளக்கம் தருகிறார் எம்.ஏ. வெங்கடகிருஷ்ணன். சென்னை பல்கலைக்கழகத்தின் வைணவத் துறை பேராசிரியர்.

"அரிசி, தனது உமி, மற்றும் மெல்லிய மேற்படலத்தைத் துறந்து விட்டு, வெந்து பக்குவமாகி, இறைவனுக்குப் பிரசாதமாகிறது. இஞ்சி, மிளகு போன்ற பொருள்கள் உடலுக்கு நன்மையைத் தருகின்றன.

அதே போலதான் ஜீவாத்மாவும்... உமி போன்ற தன் ஆசாபாசங்களைத் துறந்து, உலக பந்தம் என்ற படலத்திலிருந்து விடுபட்டு, பக்குவமாகி இறை

# கிளியைத்



• எம்.ஏ. வெங்கடகிருஷ்ணன்

வனிடம் தன்னையே அர்ப்பணிக்கிற தத்துவம்தான் வெண்பொங்கல்..."

**"மார்கழி மாதம் பீடுடைய மாதம்... மிகச் சிறப்பான மாதம்... பகவான் கிருஷ்ணனே, பகவத் கீதையில் "மாதங்**



# தருவேன் குயிலே!

**களில் நான் மார்கழி" என்கிறார்... எதனால் மார்கழி மாதத்தைக் குறிப் பாய் தேர்ந்தெடுத்தார் பகவான்...?"**

"நமது ஒரு வருடம் என்பது தேவர் களுக்கு ஒருநாள் கணக்கு... நம் வருஷத்தை தக்ஷிணாயனம், உத்தரா யணம் என்று பிரித்திருக்கிறோம்.. ஆடி மாதம் முதல் தேதியிலிருந்து மார்கழி மாதம் கடைசி வரை தக்ஷிணாயனம். அதாவது தேவர்களுக்கு இரவு நேரம். தை மாதம் முதல் தேதி உத்தராயனம்.

தேவர்களுக்கு பகல் பொழுது துவங்குகிறது. தை மாதம் முதல் தேதியில் இருந்து ஆனி முடிய அவர்களுக்கு பகல்... எனவே பகல் துவங்குமுன் உள்ள விடியற்காலைப் பொழுதாக அவர்களுக்கு மார்கழி அமைந்திருக்கிறது...

பொதுவாக நமக்கே 'உஷத் காலம்' என்பது ரொம்ப உயர்ந்த தாயிற்றே.. படிப்புக்கோ, பாட்டுக்கோ, உடற்பயிற்சிக்கோ... அறிவு விருத்திக்கோ ஏற்றதல்லவா விடியற்காலம் பொழுது... தேவர்களைப் பொறுத்த வரை மார்கழி மாதம், "விடியற்காலமாக இருப்பதால்" - அறிவுப் பெருக்கத்துக்கான மாதமான மார்கழியை பகவான் தன் ரூபமாகச் சொல்கிறார்... அதனால் தான் வீடு, கல்யாணம் போன்ற சிந்தனைகளில் ஈடுபடாமல், தம்மை வழிபடுவதற்கு ஏற்ற மாதமாய் மார்கழி மாதத்தை பகவான் தேர்ந்தெடுத்துள்ளார்..."

நீண்ட விளக்கம் கிடைக்கிறது.

**பச்சைக் கிளி எப்படி ஆண்டாளின் தோளில் இடம்பெற்றதாம்?**

"அந்தக் காலத்தில் உயர்குடிப் பெண்கள் எல்லோருக்குமே கிளிகள் வளர்ப்பது ஒரு இனிய பொழுது போக்காக இருந்திருக்கிறது. ஓர் அழகானக் காட்சி...

விடிந்தும் விடியாத காலைப் பொழுதில், மரத்தில் உள்ள குயிலைப் பார்க்கிறாள். ஆண்டாள், கூவியழைத்து தன் கண்ணனை வரவழைத்தால், இதோ இந்தக் கிளியை உன் தோழி ஆக்குவேன்" என்கிறாள் ஆண்டாள்.

*(இன்னடிசிலோடு பாலமுதூட்டி*
*எடுத்த என் கோலக்கிளியை*
*உன்னோடு தோழமை கொள்ளுவன் குயிலே*
*உலகளந்தான் வரக்கூவாய்..)*

அப்போது கிளியை எடுத்துத் தோளில் வைத்திருக்கலாம்!




**ச**மீபத்தில் நான் என் நண்பர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தபோது, தற்செயலாக அவன் வீட்டில் 'வாஷிங் மெஷின்' வைத்திருந்த இடத்திற்கு மேல் சுவரில் ஒரு 50 ரூபாய் நோட்டை ஜெராக்ஸ் காப்பி எடுத்து 'செல்லோ டேப்'பால் ஒட்டி வைத்திருந்ததைக் காண நேர்ந்தது.

விசாரித்ததில், பலமுறை நம் அவசர, அஜாக்கிரதை காரணமாக நாம், பேண்ட், ஷர்ட் பைகளிலிருக்கும் சில்லறை ரூபாய் நோட்டுக்களை எடுக்க மறந்து அப்படியே மெஷினில் தோய்க்கப் போட்டு விடுவோம். சில வாஷிங்மெஷின்களை நடுவில் திறந்து எடுக்கவும் முடியாது. சில்லறை சிக்கிக் கொண்டால் மெஷினே பழுதடையும் வாய்ப்பும் உண்டு. ஆகவே, சுவரில் உள்ள இந்த ரூபாய் நோட்டைப் பார்த்து, எவ்வளவோ முறை, துணிகளை மெஷினில் போடும் முன் பாக்கெட்டில் உள்ள பணத்தை நானும் அவரும் எடுத்திருக்கிறோம் எனக் கூறினார் அவர் மனைவி.

நாமும் ஏன் இந்த ஐடியாவைப் பின்பற்றக்கூடாது?

**- ஆர். பாண்டுரங்கன், அகமதாபாத்.**

**'நாச்சியார் திருமொழி' என்கிறார்களே... அவை என்ன..?**

"திருப்பாவை பாடல்களைப் பாடி முடித்த பின்னும் இறைவனின் தரிசனம் கிட்டாததால் ஆண்டாள் பாடிய பாசுரங்கள்தான் நாச்சியார் திருமொழி..."

**"திருவெம்பாவை எப்படிச் சேர்ந்தது...?"**

"மாணிக்கவாசகர் இயற்றிய திருவெம்பாவைப் பாடல்கள், பின்னாட்களில் சைவ - வைணவ ஒற்றுமைக்காகச் சேர்த்து பாடப்பட்டன. மற்றபடி பெருமாள் கோவில்களில் அவற்றைப் பாடுவதில்லை..." என்றார் சுருக்கமாக.

**"இந்தக் கோலம் போட்டு பரங்கிப் பூ வைக்கும் சமாசாரம்..."** என்று கேட்டால் தெளிவாகச் சொல்கிறார் வேங்கடகிருஷ்ணன்.

"பெண்களின் கலைத்திறமையைக் காட்டத்தான்.. வெள்ளை நிறமாகக் கோலம் போட்டு அதில் மஞ்சள் நிறப் பூக்களை ஆங்காங்கே வைக்கும் போது 'பளிச்' என்று இருக்கும். அந்த நாளில் குளத்திலிருந்து செங்கழு நீர் பூக்களைக் கொண்டு வைப்பார்கள்... அது வைக்கும் சாணமும் கிருமிநாசினி... அதை அப்படியே காயவைத்து, தை மாதம் போகியின் போதும் பொங்கலின் போதும், வரட்டி போலப் பயன்படுத்துவார்கள்."

**ம**ணக்கும் வெண் பொங்கலை, அந்த மார்கழி மாதத்து விடியற்காலையில் பெருமாள் கோவில் பிரசாதமாக வாங்கிச் சாப்பிட்டு 'ஆஹா' என அனுபவிக்கிறோமே...

**- பத்மினி பட்டாபிராமன்**

"'டிங்டாங்' காலிங் பெல் அடித்தது. கதவைத் திறந்தேன். பக்கத்து வீட்டு கமலா நின்றிருந்தாள்.

"வாங்க... உட்காருங்க..."

சும்மா கொஞ்ச நேரம் பேசிவிட்டுப் போக வந்திருக்கான்னு தெரியும். கமலா சோபாவில் அமர்ந்தாள்.

"எல்லோரும் கிளம்பி ஆபிஸ் போயாச்சா?"- விசாரித்தேன்.

"ம். கிளம்பியாச்சு. டிபனும், ராத்திரி சாப்பாடு வரை செய்துட்டுப் போயிடறா. நான் சாப்பிட்டதும் எல்லாத்தையும் ஃப்ரிட்ஜ்ல தள்ளிடு வேன். ராத்திரி மறுபடி எடுத்து ஓவனில் சூடு செய்துடலாம்"- கமலா விளக்கினாள்.

'ஓ! அதான் மூன்று பேர் இருக்கும் வீட்டுக்கு முந்நூறு லிட்டர் ஃப்ரிட்ஜ் வச்சிண்டு இருக்கேளா? சமைச்சதை வச்சுக்கவே ஃப்ரிட்ஜ்ல ஒரு ஷெல்ஃப் தேவைப்படுமே?'

"வேற வழி இல்லை. முன்ன மாதிரி என்னால சட்டு புட்டுன்னு சமைக்க

# டீஃப்ரோஸ்ட்!

முடியலைனு பையன் சமையல்காரியை வச்சுட்டான். அவ இரண்டு வேளை வந்து செய்து கொடுக்க மாட்டாளாம். அதனால காலையிலேயே எல்லாத்தை யும் சமைச்சு வச்சிடுறா. என்ன செய்யறது 'காம்ப்ரமைஸ்' பண்ணிக்க வேண்டியது தான்."

"நீங்க சாப்பிட்டாச்சா?"- என்னைக் கேட்டாள்.

"நான் சாப்பிட்டாச்சு. காலையில பதினோரு மணிக்குச் சாப்பிடறேன். மதியம் இரண்டு மணிக்குக் காபி. நாலு மணிக்கு டிபன். ராத்திரி பாலோ, பழமோ ஏதோ ஒண்ணு சாப்பிடுவேன்."

"ராத்திரிக்கு மகன், மருமகள் என்ன பண்ணுவாங்க?" மாமி கேட்டாள்.

"அரிசி, உளுந்து ஊற வச்சிருக்கேன். இரண்டு மணிக்கு காபி ஆனதும், கிரைண்டரில் போட்டுடுவேன். எனக்கு நாலு மணிக்கு தோசை. அவங்களுக்கு ராத்திரிக்கு தோசை, நாளைக்கு இட்லி."

"நான்கு மணிக்கு நீங்க சாப்பிடும் போதே அவர்களுக்கும் தோசை வார்த்து வச்சிடுவீங்களா?"

சாப்பாடும் 'பாக்' பண்ணிக் கொடுக்கறதுக்குள்ள நம்ம 'பிளட் ப்ரஷர்' எகிறிடும் போல இருக்கு. 'டப்பர் வேர்' பாக்ஸை திறந்து மூடறதே சிரமமா இருக்கு" கமலா பெருமூச்சு விட்டாள்.

"அதற்கு ஒரு சுலபமான வழி இருக்கு. கட்டை விரலால் மூடி நடுவே அழுத்திக் கொண்டு, மற்ற விரல்களால் ஓரத்தை மேலே தூக்கினால் சுலபமாகத் திறந்து விடலாம்."

"ஓஹோ! அப்படி ஒரு வழி இருக்கா? இதெல்லாம் யார் சொல்லித் தர்றாங்க?"

"சாப்பிட்டாச்சா?"- கேட்டேன்.

"இல்லை. இனிமேல்தான். சாம்பார், ரசம் எல்லாம் ஆறிப்போயிருக்கும். ஓவனில் ஒரு நிமிடம் வைத்து சூடு செய்துக் கொண்டு சாப்பிடணும்."

"ராத்திரிக்கும் சேர்த்துச் சமையல் ஆயிடுமா?" விசாரித்தேன்.

"ஆமாம். சமையல்காரி காலைல ஆறரைக்கு வந்தால், எட்டுக்குள் காலை டிபனிலிருந்து



குந்தளா

"இல்லை; அவங்க வந்ததும் சூடா வார்த்துப் போடுவேன்."

"சரி, டயமாயிடுச்சு. நான் சாப் பாட்டை சூடு பண்ணி சாப்பிடணும். கிளம்பறேன்."

கமலா கிளம்பினாள். வாசல் வரை போய் கதவைத் திறந்து விட்டேன்.

"என்ன விசேஷம்? இன்னக்கி மாக் கோலம் போட்டிருக்கேள்..."

"மார்கழி ஆரம்பிச்சுடுச்சே! அதான் மாக்கோலம்."

"நான் ஸ்டிக்கரை வாங்கி ஒட்டிட் டேன். என்னால இங்கு கார்த்தால குளிர்ல எழுந்து கோலம் போட முடியல."

கமலா கிளம்பிப் போனாள்.

ஒருநாள் சாயந்திரம் காலிங்பெல் அடித்தது. கதவைத் திறந்தேன். கமலா.

"என்ன கமலா?"

"போன் ரிப்பேர். பையனுக்கு ஒரு போன் செய்துக்கறேன்."

"செஞ்சுக்கோங்கோ."

கமலா பையனுக்கு போன் பண்ணினாள்.

"ரமேஷ், சாயந்திரம் வரும்போது






ஊறுகாய் பாட்டில் வாங்கிண்டு வந்துடு. காலியாகி இரண்டு நாட்கள் ஆச்சு. அப்படியே கொஞ்சம் பாபட் வாங்கிடு." மாமி போனை வைத்தாள்.

"வயசான காலத்துல எண்ணெய் சேர்த்துக்க முடியலை. பாபட் சுட்டுச் சாப்பிடலாம்."

"கடை ஊறுகாய், அப்பளம் சாப்பிடு வீங்களா?" சும்மா கேட்டு வைத்தேன்.

"இந்தக் காலத்துல ஊறுகாய், அப்பளம் எல்லாம் வீட்ல யார் பண்றா?"

"ஆமாம்; காலத்தோட ஒத்துப் போறதுதான் நமக்கும் நல்லது."

"சரி; நான் வர்றேன். வைகுண்ட ஏகாதசி என்னிக்கு வருது?"

சொன்னேன்.

"சம்பிரதாயம்னு நாம எடுத்து வச்சாலும், இந்தக் காலத்துப் பெண் களுக்கு இதையெல்லாம் அனுசரிப்பது ரொம்ப சிரமம்."

"அதுக்காக நாம வழக்கத்தை விட முடியுமா? அதனாலதானே நாம பெண் பார்த்துக் கல்யாணம் செய்து வைக் கிறோம். இல்லாட்டா நீ இஷ்டப்பட்ட வளைப் பண்ணிக்கிட்டு வான்னு சொல் லிடலாமே."

"சொல்றேனேன்னு தப்பா நினைச் சுக்காதீங்க. நாம பார்த்த பெண்ணாலும் இதையெல்லாம் அனுசரிக்கிறது கஷ்டம். புடைவை கட்ட நேரமில்லாமல் சுரிதாரை மாட்டிண்டு காலையில் எட்டு

தூசு அலர்ஜி உள்ளவர்கள் வீட்டில் ஒட்டடை அடிக்கும்பொழுது நைலான் ஒட்டடையை ஈரம் செய்து ஒட்டடை அடித்தால் தூசி அதிலேயே படிந்து அலர்ஜியைக் குறைக்கும். குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் இதைக் கடைப்பிடிக்கலாமே!

- மீனாக்ஷி வீரராகவன்,
சென்னை.

மணிக்குப் போனால் ராத்திரி ஒன்பது மணிக்குத் திரும்ப வர போது, இந்த சாஸ்த்திரம், சம்பிரதாயம் இதையெல்லாம் பார்க்க அவர்களுக்கு நேரமே கிடையாது."

"நல்லா இருக்கு. அப்படியெல்லாம் அவர்களை லூஸா விடக் கூடாது. நான் சொல்லிட்டேன். சங்கராந்திக்கு ரெண்டு பொங்கல் பானை வெச்சே ஆகணும்னு."

"மாமி உங்க வயது வேற... அவர்கள் வயது வேற... உங்க லெவல் பூஜையை எல்லாம் அவங்கக்கிட்ட எதிர்பார்க்காதீங்க."

"நீங்க என்ன வேணா சொல்லுங்க. ஆரம்பத்தில் விட்டுட்டா, அப்புறமா அவர்களைப் பிடிக்க முடியாது. ஆன்மிகம் இல்லேன்னா அதர்மத்துக்குப் போயிடுவா."

"மாமி நான் ஆன்மிகத்தை விட்டுடச் சொல்லலை. கொஞ்சம் கொஞ்சமா அவர்கள் போக்கிலேயே போய் புகுத்துங்கோ. ரொம்பக் கண்டிப்பா இருக்காதீங்கோ. ரொம்பச் சொன்னா சண்டித்தனம் வந்துடும். புதுசா வர மாட்டுப் பெண்கள் குழந்தைகள் மாதிரி; இதமாத் தான் சொல்லணும்."

"உங்களுக்கு மருமகள் அனுசரணையா வந்துட்டா. அதனால நீங்க பேசுவீங் கம்மா... பேசுவீங்க."

"ஆரம்பத்தில் அனுசரணையா வரலைன்னாலும், நாளடைவில் மாறிவிடு

வார்கள். நான் அனுசரித்துக் கொண்டு போனதால்தான் எங்களுக்குள் ஒத்துமையும், சகஜநிலையும் வந்தது. அதனால தான் உங்களுக்கும் அப்படி இருக்கச் சொல்றேன்."

பொங்கல் தினம் வந்தது.

கமலா வந்து என்னை வெத்தல பாக்குக்குக் கூப்பிட்டார். நானும் சென்றேன்.

பூஜை மண்டபத்தைப் பார்க்கும் போதே கமலாவே தனியாக எல்லா ஏற்பாடும் செய்து இருக்கா என்று புரிந்தது.

"ஒப்புக்கு ஒரு பூஜையைச் செய்து விட்டு கிளம்பிப் போயிட்டா." கமலா அங்கலாய்த்தாள்.

"கமலா ஆன்மிகத்தின் முதல்படி இதுதான். இப்ப ஒப்புக்குச் செய்வா. அப்புறம் கொஞ்சம் கொஞ்சமா ஈடுபாடு வரும்; பொறுமையா இருங்கோ."

"என்னத்த... பொறுமையாய் இருக்கிறது. காலையில் தலைக்குக்கூட குளிக்கலை. கேட்டா ஈரத்தலையைக் காய வைக்க நேரமில்லை; ஈரத்தோட போனா உடம்புக்கு ஒத்துக்காதுங்கறா."




**ஒல்லிக்குச்சி உடம்பு தேற!**

**எக்காரணத்தினால் உடம்பு இளைத்து இருந்தாலும் ஒருநாளைக்கு பத்து பேரீச்சைப் பழங்களை உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டால் உடல் தேறும்.**

**- 'ஜெகா', கும்பகோணம்.**



"நிஜமும் அதுதானே?"

"என்ன நிஜமோ தெரியலை. பிள்ளையிடம் சொன்னேன்; அவன் காதுலேயே வாங்கிக்கலை."

"பாவம்... அவனை எதுக்கு இதில் ஈடுபடுத்தி மனக்கஷ்டத்தை உண்டாக்க றீங்க. அவன் அம்மாவுக்குப் பரிந்து பேசுவானா, பெண்டாட்டிக்குப் பரிதாபப்பட்டுப் பேசுவானா?"

"எதுவுமே சரியில்லை. உலகம் குட்டிச்சுவரா போகுது."

"அப்படியெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லை. அதெல்லாம் உலகம் முன்னேறுவதால் ஏற்படும் மாற்றங்கள். அதை மனசு ஏற்றுக் கொண்டால் முரண்பாடாகத் தெரியாது."

"அதெப்படி? முரண்பாடு முரண்பாடு தான். சாஸ்திரம் சாஸ்திரம்தான். எல்லாம் நசிந்து கொண்டு வருகிறதுன்னு வேண்டுமானால் சொல்லுங்கள்."

"ஏன் கமலா... உங்க மாமியார் காலத்துல விறகு அடுப்புலதானே சமைச்சிருக்காங்க. நீங்க மருமகளான பிறகு கெரஸின் ஸ்டவ் உபயோகப்படுத்தியிருக்கீங்க. இப்பொழுது காஸ் வந்துச்சு. ஓவன் வந்துச்சு, ஆட்டுக்கல் க்ரைண்டரா மாறிடுச்சு. அரிவாள்மணை மிக்ஸியாகவும், கிரைண்டராகவும் மாறிடுச்சு. அரிகேன் விளக்கு ட்யூப் லைட்டாகவில்லையா? கால்நடை கார்சவாரியாகி ராக்கெட் வரை போயாச்சு. நீங்களே கோலம் போடுவதற்குப் பதில் ஸ்டிக்கர் ஒட்டவில்லையா? வீட்டில் அப்பளம், ஊறுகாய் பண்ண முடியாமல் கடையில் வாங்கவில்லையா? இட்லி, தோசை மாவு கடையிலிருந்து வாங்கவில்லையா? சமையல்காரி சமைச்சு சாப்பிடவில்லையா? அதேபோல் அவங்களையும் மாறவிடுங்க."

"கமலாவுக்குப் புரிந்தது போல இருந்தது. மௌனமாகிப் போனாள்.

இனிமேல் கமலா மருமகளுடன் 'காம்ப்ரமைஸ்' செய்து கொண்டு விடுவாள் என்ற நம்பிக்கை என்னுள் பிறந்தது.

மறுநாள் என்ன கோலம் போடலாம் என யோசிக்க ஆரம்பித்தேன். ●

**என்னரங்கத் தின்னமுதர், குழலழகர், விழியழகர், கண்ணழகர், கொப்பூழில் எழு கமலப்பூவழகர் என்றுரைத்துப் பெருமாளின் திருவழகில் மயங்கி நின்ற மங்கை நல்லாள் ஸ்ரீ ஆண்டாள். அவளுக்கும் கண்ணனுக்கும் மிகவும் உகந்த மாதம் மார்கழி!**

• "நாராயண.... நாராயண!"



❑ மார்கழி நோன்பிருக்கும் பெண்கள் வாசலில் பெரிதாகக் கோலமிட்டு, பரங்கிப் பூக்களை வைத்து அலங்கரிப்பார்கள். அந்தப் பரங்கிப் பூக்களின் எண்ணிக்கையின் சூட்சுமம் என்ன தெரியுமா?

கோலத்தின் மீது எத்தனை பரங்கிப் பூக்கள் உள்ளனவோ அத்தனை கன்னிப் பெண்கள் அந்த வீட்டில் இருக்கிறார்கள் என்று பொருள்.

❑ மார்கழி மாதத்தில் மட்டும், ஸ்ரீரங்கம் கோயிலில் விஸ்வரூப தரிசனம் கிடையாது.

❑ மார்கழியில் மட்டும் சயனத்திலிருக்கும் பெருமாளுக்குத் துயில் உணர்த்துதல் வேண்டி அதிகாலை மூன்றரை மணிக்குத் திருப்பள்ளியெழுச்சியாக ஆண்டாள் பாசுரங்கள் பாடப்படும்.

❑ பகல் பத்தின் முதல்நாள் திருநெடுந்தாண்டகம். அரையர் சேவையுடன் துவங்கிடும் வைகுண்ட ஏகாதசிப் பெருவிழா. முதல் ஐந்து நாட்களுக்கு, முதலாயிரம் பாசுரம். அடுத்த ஐந்து நாட்களுக்கு, பெரிய திருமொழியில் ஆயிரம் பாசுரங்கள். பகல் பத்து அரையர் சேவையுடன் அர்ச்சன மண்டபத்தில் நிகழ்ந்து வரும்.

❑ பகல் பத்து பத்தாம் திருநாளன்று நாச்சியார் திருக்கோலம் எனப்படும் மோகன

# சம்பார தோசை;

(மோகினி அல்ல) அலங்காரத்தில் பெருமாள். பெரிய பிராட்டியின் வைரத் தோடு, வைர மூக்குத்தி அணிந்து, பட்டுச் சேலையுடுத்தி ஆண்டாள் போலவே அபிநயித்து, கூட்டத்தில் கலந்திருக்கும் நம்மாழ்வாரிடம் கண்ணடித்து, "எப்படி என் அலங்காரம்?" எனக் கேட்பாராம் பெருமாள்! அதற்கு நம்மாழ்வார் "எல்லாம் சரி. ஆனால் உமது கண்களில் மட்டும் தாயாரின் அந்தக் கருணை இல்லை!" என்று 'பட்' எனச் சொல்கிறார். அதனையும் பெருமாள் ஒப்புக் கொள்கிறார்.

❑ மார்கழி மாதத்து வளர்பிறை ஏகாதசியன்று அதிகாலை வேளையில்,

இரத்தின அங்கி, பாண்டியன் கொண்டை மற்றும் கிளி மாலை அலங்காரத்துடன் நம்பெருமாள் பரமபத வாசலைக் கடந்து சென்று, திருமாமணி மண்டபம் எனப்படும் ஆயிரங்கால் மண்டபமாகிய பரமபதத்தை அடைகிறார்.

ஒவ்வொரு நாள் இராப்பத்து உற்சவமும் ஆயிரங்கால் மண்டபத்தில் நிகழும். இராப்பத்தின் முதல் ஏழு நாள் மட்டும் மூலவருக்கு முத்தங்கி சேவை சாதிக்கப்படும். நம்பெருமாள் இரத்தின அங்கி சேவை.

❑ இராப்பத்து காலங்களில் இரவு ஆறரை மணியளவில் அரையர் சேவை ஆரம்பிக்கும். திருவாய்மொழியின் பாடல்களை ஒவ்வொரு நாளும் நூற்றுப் பத்து வீதம் இசையுடன் பாடி அபிநயித்து நிகழ்த்துவார்கள். இரவு பத்து மணிக்கு ஆயிரங்கால் மண்டபத்திலிருந்து கிளம்புகிறார் பெருமாள். வீணை ஏகாந்தம் கேட்டபடி பெருமாள் கருவறைக்குச் சென்றடைய இரவு மணி பன்னிரண்டை நெருங்கிவிடும்.



* மோகன அலங்காரம்

# சர்க்கரைப் பொங்கல்!



* வேடுபரி மரியாதை

❑ இராப்பத்து - ஏழாம் திருநாள், திருக்கைத்தலச் சேவை. 'கங்குலும் பகலும்' என்கிற பாடலுடன் துவங்கும். பெண் வேடம் பூண்டிருக்கும் நம்மாழ்வார் கூட்டத்தில் மறைந்திருப்பார். அவரைக் காண வேண்டி, தன்னை அர்ச்சகர்களின் கைகளில் ஏந்திக் கொள்ளுமாறு பணித்திருப்பார் பெருமாள். மூன்று அர்ச்சகர்கள் பெருமாளைக் கையில்

ஏந்தி கூட்டத்தில் வருவர். இதுவே திருக்கைத்தலச் சேவை.

❑ இராப்பத்து - எட்டாம் திருநாள். அன்று பரமபத வாசல் திறப்பு இல்லை. குதிரை வாகனம். ஆர்யபட்டாள் வாசல் வழியாக குதிரை வாகனத்தில் கோயிலின் கிழக்குப் பகுதியான மணல்வெளிக்கு வருகை தருகிறார் பெருமாள். அங்கு நடைபெறும் நிகழ்வுக்கு 'வேடுபரி' என்று பெயர். அப்போது முத்தரையர் இன மக்களுக்குக் கோயிலில் மரியாதை செய்யப்படுகிறது. வருடத்தின் ஒவ்வோர் உற்சவ காலங்களிலும் இதுபோல ஒவ்வொரு சாதியினருக்கும் ஸ்ரீரங்கம் கோயிலில் மட்டுமே மரியாதை செய்யப்பட்டு வருகிறது.

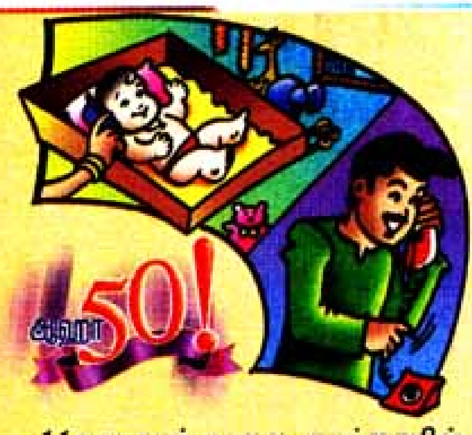
❑ இராப்பத்து - பத்தாம் திருநாள். ஆழ்வார் மோட்சம். பத்தாம் நாள் இரவு துவங்கிப் பதினோராம் நாள் காலை வரை நடைபெறும். பெருமாளுக்கு வருடத்தில் அன்றாடம் கண்டருளப் பண்ணப்படும் பணியாரங்களில் குறைவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதனை நிவர்த்திக்கப் பத்தாம் நாள் இரவு மட்டுமே பெருமாளுக்குப் பல வகைகளிலான பன்னிரண்டாயிரம் பணியாரங்கள் அமுது கண்டருளப்படும்.

❑ பதினோராம் நாள் காலை ஆயிரக்கால் மண்டபத்தில் நம்பெருமாள் திருவடிகளில் நம்மாழ்வார் கிடத்தப்பட்டு துளசியால் மூடப்படுவார். பிறகு உலகோர் வாழ்ந்து போக ஆழ்வாரை மீண்டும் நிலவுலகுக்கே திருப்பி அனுப்புவதான நிகழ்ச்சி. அன்று காலை பதினொரு மணிக்குத் தீர்த்தவாரி. பெருமாளின் பிரதிநிதியான தீர்த்த பேரரை புஷ்கரணியில் மூழ்க வைத்து, அர்ச்சகர்கள் கையிலே கட்டியிருக்கும் கங்கணத்தை அவிழ்ப்பது.

❑ விரதம் அனுஷ்டிப்பவர்கள் வைகுண்ட ஏகாதசி அன்று, முழு அரிசியால் சமைத்த உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது. அரிசியைக் குருணையாக உடைத்து உப்புமாகவோ கஞ்சியாகவோ உண்ணலாம். அன்று ஒருநாள் முழுப் பட்டினி மிகவும் சிறந்தது.

❑ மார்கழி மாதத்தில் மட்டுமே கோயிலில் சம்பார தோசை, செல்வரப்பம் ஆகியன கூடுதல் பிரசாதங்களாகக் கிடைக்கும் (இதற்குப் பக்தநேயர்கள் நிறைய உண்டு!) மேலும் எல்லா நாட்களிலும் இரவு நேரங்களில் அரவணை எனப்படும் நெய் மணக்கும் சர்க்கரைப் பொங்கல் பிரசாதம் கிடைக்கும்.

**- ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**




**என் அக்காவின் நாத்தனார் பெண்ணுக்கு அமெரிக்காவில் குழந்தை பிறந்துள்ளது. குழந்தை பிறந்த 11 வது நாள் பெயர் வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் மாமா, பாட்டி, தாத்தாவுக்கு விசா கிடைக்கவில்லை. குழந்தைக்கு மாமாதான் பெயர் வைக்கவேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தாள் அவள். எனவே அமெரிக்க நேரப்படி 11வது நாள் மாலை குழந்தையின் காதில் செல்போனை வைத்தாள். இங்கிருந்தே அந்தக் குழந்தையின் மாமா, குழந்தையின் பெயரை மூன்று முறை கூறினான். வாழ்க அறிவியல்! வளர்க மனித உறவுகள்!**

**- என். கல்பனா ராமன், திருக்கோவிலூர்.**

மங்கள மார்கழி

கண்ணனுக்கு மட்டுமல்ல; எம்பெருமான் சிவனாருக்கும் மார்கழி விசேஷமானது. 'திருவாதிரைத் திருவிழா' மார்கழியில் நடைபெறும். சிவபெருமானுக்குரிய நட்சத்திரம் திருவாதிரை. 'ஆதிரை உகந்தான்' சிவன்.

சிவபெருமான், தாருகாவன முனிவர்களின் கர்வத்தை அடக்கி ஆடிய நடனம், ஆனந்த நடனம். 'கனக சபை'யான சிதம்பரத்தில் இதனை சிவபெரு



# மார்கழியும் மனதுக்கினிய விழாக்களும்

மான், ஆதிரை நன்னாளில் ஆடினார். 'ஆருத்ரா தரிசனம்' என்று அழைக்கப்படும் இந்த தரிசனத்தை சூரிய உதயத்தில் காண்பது நல்லது. திருவாதிரைக் களி செய்து, நிவேதனம் செய்வார்கள்.

கண்ணன், சிவன் ஆகியோருக்கு மார்கழி எப்படியோ, அப்படியே விஷ்ணுவுக்கும் 'வைகுண்ட ஏகாதசி' திருவிழா சிறப்பு வாய்ந்தது.

இயேசுநாதரின் பிறந்த நாளாகிய 'கிறிஸ்துமஸ்' பண்டிகையை கிருத்துவர்கள் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இதற்கெல்லாம் சிகரம் வைத்தாற்போல, உலகமெங்கும் 'ஆங்கிலப் புத்தாண்டு தினம்' கொண்டாடப்படுகிறது.

மார்கழியில்தான் எத்தனை எத்தனை விசேஷங்கள்?

- ஆர். மீனலதா, மும்பை.

# சொல்ல விரும்புகிறோம்!

'ஆனந்தம் தரும் ஆசனம்' வாயிலாக பெண்களுக்கு முழு ஆரோக்கியம் கிடைக்கச் செய்த மங்கையர் மலருக்கு நன்றி சொல்ல வார்த்தை இல்லை.

**பண்ருட்டி, வி. மீனாட்சி வேதாசலம்.**




# வார்த்தை இல்லையே!

'பார்வைத் திருடர்கள்' என்ற தலைப்பையும் கொடுத்து பக்கத்தில் ஐஸையும் பிரசுரித்திருக்கும்விதம் எத்தனை லட்சம் பார்வைத் திருடர்களை உருவாக்கியிருக்குமோ தெரியாது. ஆனால் டாக்டர் அருள்மொழிவர்மனின் கண் நலம் பற்றிய விளக்கம் கண்ணான விளக்கம்!

**நெல்லை, ஆர்.ஜி. அம்பிகைராமன்.**

எல்லா டீன் ஏஜ் சவால்களுக்கும் ஒரு தீர்வு உண்டு என்பதை 'இனிக்குதே இளமை' தெளிவுபடுத்தியது.

**சென்னை - 4, வி. ஜானகி.**

கவிதையை விட குழந்தையின் குரலில் மகிழ்ச்சி அடைந்த காதம்பரி ஒரு தாய்மைக் கவிதையாக என்னுள் நிற்கிறாள்.

**மேற்கு மாம்பலம்,**

**ரா. ராஜேஸ்வரி.**

பெண்களின் தேவை அறிந்து, 'கிச்சன் 65' என்ற தலைப்பில் மளிகைப் பட்டியல் வெளியிட்டமைக்கு நன்றிகள் பல.

**காஞ்சிபுரம்,**

**நா. கலைச்செல்வி.**

மதிசரண் எழுதிய 'காதல் நாரைகள்' சிறு கதை சூப்பர். தம்பதியர்களிடம் மன ஒற்றுமையை வலியுறுத்தும் இக்கதையைப் படித்து மனம் மகிழ்ந்தேன்.

**விருதுநகர்,**

**சுப்புலக்ஷ்மி போஸ்.**

'கார்த்திகைத் திருநாள்' என்ற கட்டுரை, தீபத் திருவிழாவின் அருமையை எடுத்துரைத்திருந்தது.

**தோட்டக்குறிச்சி,**

**கலைச்செல்வி வளையாபதி.**

'பட்டு டு பொட்டு' - செம காமெடி!

**சென்னை - 54,**

**கே. தெய்வசிகாமணி.**

இலவசம் என்ற பெயரில் தேவையில்லாத பொருளை மக்கள் தலையில் வியாபாரிகள் கட்டும் இக் காலத்தில் மங்கையர் மலர் வாசகர்களின் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் தமிழ்நாடு மெர்கன்டைல் வங்கியின் சேவைகள் பற்றிய இணைப்புப் புத்தகம் (காசு மேல காசு) வழங்கியது பாராட்டுக்குரியது.

**திருச்செங்கோடு,**

**எஸ். உஷா சுதர்சன்.**



விடப்படுவார்கள். (அந்தக் குழந்தை ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும்). கொஞ்சம் விவரம் தெரிந்த குழந்தைகள் என்றால் அவர்களது கருத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும். (சில சமயங்களில் தாய் அல்லது தந்தை அந்தக் குழந்தைகளைத் தன்னிடமே வைத்துக் கொள்வதற்கா . நீதிமன்றத்தில் தனக்குச் சாதகமாகப் பேசுவதற்காக மூளைச்சலவை (Brain wash) செய்வதும் உண்டு) குழந்தைகளின் எதிர்காலம் யாரிடம் இருந்தால் பிரகாசமாக இருக்கும், அவர்களின் படிப்பு, வசதி போன்றவற்றை நன்றாகக் கவனிக்க பண வசதி யாரிடம் அதிகம் உள்ளது

# ஆபாச எஸ்.எம்.எஸ். வந்தால்?

ஆர். கமலினி, அரக்கோணம்.

விவாகரத்துக்குப் பிறகு பெண் குழந்தைகள் என்றால் தாயிடமும், ஆண் குழந்தைகள் என்றால் தந்தையிடமும்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற தீர்ப்பு தான் வழங்கப்படுகிறது என்று பரவலாக ஒரு கருத்து நிலவுகிறதே. இதில் உண்மையான விளக்கம் தருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

குழந்தைகளின் பராமரிப்பு, கஸ்டடி போன்றவை ஒவ்வொரு வழக்கைப் பொறுத்தும் மாறுபவை. முதலில் குழந்தைகளின் வயதுப்படி இவை மாறுபடும். மிகச் சிறிய குழந்தைகள் என்றால் அவர்கள் தாயின் கண்காணிப்பில்தான்

என்பதும் கருத்தில் கொள்ளப்பட்டு முடிவு செய்யப்படும். மேலும் வயது வந்த பெண்களாக இருந்தால், தாயின் பாதுகாப்பு அவர்களுக்கு அவசியம் என்ற அடிப்படையிலும் தீர்ப்பு இருக்கும். ஆனால் தாயின் தவறான நடவடிக்கையின் அடிப்படையில் விவாகரத்து வழங்கப்படுமானால் பெரும்பாலான நேரங்களில் குழந்தைகளின் பராமரிப்பு தந்தையிடம்தான் என்ற தீர்ப்பு வழங்கப்படும்.

எல். காமாட்சி, திருப்பூர்.

மைனர்கள் இருக்கும் வீட்டின் சொத்துகளை வாங்கினால் பிரச்னை வரும் என்கிறார்களே, உண்மைதானா?



வழக்கறிஞர் புஷ்பா ரமணி

அந்தச் சொத்து பரம்பரைச் சொத்தா என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படி பரம்பரைச் சொத்து என்றால் யார் பெயரில் சொத்து இருக்கிறதோ, அவர்/அவர்கள், அந்தக் குடும்பத்தின் மைனர் உறுப்பினர்கள் அனைவரின் (ஆண், பெண் இருவரின்) பெயரையும் பத்திரத்தில் எழுதி, தங்களுக்காகவும், அவர்களது மைனர் குழந்தைகளின் கார்டியன் என்ற உரிமையிலும் அந்தச் சொத்தை விற்பதற்கு சம்மதிப்பாகக் கையெழுத்திட வேண்டும். அப்படிச் செய்து பத்திரம் பதிவுசெய்யப்படுமானால் அந்தச் சொத்தை வாங்கலாம். சுயசம்பாத்தியத்தில் வாங்கிய சொத்து என்று அவர்கள் சொன்னாலும், அவர்களது பரம்பரைச் சொத்தை விற்று, வாங்கப்பட்டதாக இருந்தால் அதிலும், அவர்களது மைனர் குழந்தைகளுக்காகவும் அவர்கள் கையெழுத்திட வேண்டும். இல்லையென்றால் பின்னாளில் பிரச்னைகள் வரும்.

*பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.*

எனது மருத்துவமனையில் ஒரு பெண்ணுக்குக் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை நடந்தது. நான் பெண்கள் நல மருத்துவர் அல்லாததால், அந்தப் பெண்ணே கூட்டிக் கொண்டு வந்த ஒரு மகளிர் நலமருத்துவர் என் மருத்துவமனையில் அந்த ஆபரேஷனைச் செய்தார். ஆனால் அதற்குப் பிறகு அந்தப் பெண் மீண்டும் கருவுற்று விட்டாள். எங்கள் மருத்துவமனைக்கு அவள்



அக்டோபர் இதழில் லில்லி, மேடவாக்கம் கேட்ட கேள்விக்கு, விவாகரத்து வழக்கு உயர்நீதிமன்றத்தில்தான் தொடர வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. விவாகரத்து வழக்கை மாவட்ட நீதிமன்றத்திலும் தொடரலாம்.

ஆர். கௌரி, சேலம் கேட்ட கேள்விக்கு சேலத்தில் குடும்பநல நீதிமன்றம் இல்லை என்று குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. சேலத்தில் மாவட்ட நீதிமன்ற வளாகத்திலேயே குடும்பநல நீதிமன்றம் அமைந்திருக்கிறது என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். சுட்டிக்காட்டிய வழக்கறிஞர் பாலா நடராஜனுக்கு நன்றி.

கணவர் மேலும் மூன்று பேருடன் வந்து கலாட்டா செய்தாள். நான் நேரிடையாக அறுவை சிகிச்சை செய்யாவிட்டாலும் என் மருத்துவமனையில் இது நடந்ததால் கருக்கலைப்பு, அதற்கு பிறகு அவளது பராமரிப்பு போன்றவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதாகச் சொன்னேன். அவளுக்குக் கருக்கலைப்பில் இஷ்டமில்லாவிட்டால் அவர் பிரசவ காலம் வரையிலும் தங்க வைத்து பிரசவத்தையும் என் மருத்துவமனையிலேயே இலவசமாக செய்து கொடுப்பதாகவும் வாக்களித்தேன். ஆனால் வந்தவர்கள் எதற்கும் சம்மதிக்காமல் ரகளை செய்து விட்டு நுகர்வோர் நீதிமன்றத்திற்குச் சென்று விட்டனர்.

அந்த வழக்கில் என் மருத்துவமனையையும் என்னையும் மட்டுமே எதிர் மனுதாரர்களாகச் சேர்த்திருக்கிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை செய்த மருத்துவரை இந்த வழக்கில் சேர்க்கவில்லை. இந்த வழக்கில், குழந்தை பிறந்த பிறகு அந்தக் குழந்தையைப் பராமரித்து வளர்க்க பல லட்சங்கள் நஷ்டஈடாகக் கோரப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வழக்கை எப்படி எதிர் கொள்வது?

வழக்கு நீதிமன்றத்தில் இருப்பதால் ஒரு வழக்கறிஞர் மூலமாகவோ, அல்லது தாங்களே நேரிடையாகவோ சென்றுதான் வழக்கை எதிர்கொள்ள வேண்டும். தங்கள் மருத்துவமனையில் அறுவை சிகிச்சை தொடர்பான ரெக்




ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள் காற்றுத் தலையணையை ஊதுங்கள். இதனால் உங்களது நுரையீரல் விரிந்து நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி கிடைக்கும்...
- ஜே. தனலட்சுமி, கோவை

கார்டுகள் இருக்கும். அதில் அறுவை சிகிச்சை செய்த மருத்துவரைப் பற்றிய விவரங்களும் இருக்கும். அதனால் அவற்றை டாக்குமெண்ட்டுகளாகத் தாக்கல் செய்து, உங்கள் தரப்பு நியாயத்தை பதில் மனுவாக தாக்கல் செய்யவும். வழக்கில் வெற்றி உங்களுக்குத் தான்.

*பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி, சென்னை.*

*எனக்கு செல்ஃபோனில் ஆபாச எஸ்.எம்.எஸ். மற்றும் புகைப்படங்கள் வருகின்றன. ஒரே எண்ணில் என்றில்லாமல் வெவ்வேறு எண்களிலிருந்து வருகின்றன. இதைப் பற்றி யாரிடம் தெரிவிப்பது? காவல்நிலையத்துக்குச் சென்றால் குடும்பத்தினருக்குத் தெரிந்து அவமானமாகி விடுமே என்றும் பயமாக இருக்கிறது. வேறு ஏதேனும் வழி உண்டா?*

காவல் துறையில் புகார் கொடுத்தால் மட்டுமே இதைக் கண்டுபிடித்துத் தகுந்த நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். ஆனால் கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட், செல்ஃபோன் போன்றவற்றிற்குத் தொடர்பான குற்றத்தைக் கவனிக்க சென்னையில் சைபர் க்ரைம் பிரிவு தனியாக இயங்கி வருகிறது. (எல்லா மாவட்டங்களிலும் இந்தப் பிரிவு உண்டு). எக்மோரில் க்ரைம் பிராஞ்ச் அலுவலகத்தில் இந்தப் பிரிவு இருக்கிறது. அங்கு சென்று எழுத்து மூலமாக அந்த எண்களைக் குறிப்பிட்டுப் புகார் கொடுக்கலாம். விசாரணைக்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டியிருக்கும். ஆனால் நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டால் உங்களது ரகசியங்கள், விவரங்கள் போன்றவை வெளிவராது. இந்தப் பிரிவில் பெண் அதிகாரிகளும் உண்டு. அதனால் குடும்பத்தினருக்குத் தெரிந்தால் அவமானம் என்று மனம் புழுங்காமல் உடனே புகார் கொடுக்கவும்.

# இம்மாத இல்லத்தரசி

**சமையல் கூப்பன்**

**பொருள் : 'வெஜிடேரியன்' பிரியாணி**

**கடைசி தேதி : 20.12.2006**

**என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.**

**கையொப்பம்**



# ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.

கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

## ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

| | | |
|---|---|---|
| • காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு) | ரூ. | 1,000/- |
| • மதிய உணவு | ரூ. | 2,000/- |
| • இரவு சிற்றுண்டி | ரூ. | 1,000/- |
| • இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல் | ரூ. | 1,000/- |
| • ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை | ரூ. | 1,000/- |
| • ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) | ரூ. | 12,000/- |
| • குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு | ரூ. | 2,00,000/- |

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்

கடையை மூடப் போகிற நேரத்தில் அவன் வந்தான். தாடியைச் சொறிந்தபடி "ஒரு லோக்கல் கால்" என்றான் கெஞ்சலாக.

உள்ளே பொங்கும் எரிச்சலை மறைத்துக் கொண்டு உள்ளூர் அழைப்புகளுக்கான சிவப்பு ஃபோனை அவனருகே நகர்த்தினான் சிவநேசன். "கொஞ்சம் சீக்கிரமாப் பேசுங்க. ஏற்கெனவே ரொம்ப லேட் ஆயிடுச்சு!" என்றான்.

அவன் பலமாகத் தலையாட்டியபடி பிளாஸ்டிக் ஸ்டூலில் அமர்ந்தான். பொத்தான்கள் அனைத்தும் நன்கு அழுந்தித் தேய்ந்திருந்த அந்தத் தொலைபேசியை இன்னும் பக்கத்தில் இழுத்துக் கொண்டான். உள்ளங்கையில் எழுதி வைத்திருந்த ஒரு நம்பரைப் பார்த்து எண்களை ஒற்றினான்.

சில விநாடிகளுக்குப் பின், மறுமுனையில் மணி ஒலிப்பது துல்லியமாகக் கேட்டது. இரண்டு அல்லது

# திருப்தி

மூன்று மணிகளுக்குள் யாரோ ஃபோனை எடுத்து, 'ஹலோஓ' என்றார்கள் சத்தமாக.

"வணக்கம் சார். என் பேர் முருகன்" என்றான் தாடிக்காரன். "உங்களுக்குக் கார் டிரைவர் வேணும்னு கேள்விப்பட்டேன்" என்று இழுத்தான்.

"அடடே, போன வாரம்தான்ப்பா சத்யன்னு ஒரு புதுப் பையனைச் சேர்த்தேன்" என்றார் அவர்.

"ஸாரிப்பா, நீ வேற இடம் பாரு."

"சார், நீங்க அப்படிச் சொல்லக் கூடாது சார்". வற்புறுத்தும் குரலில் சொன்னான் அவன். "நீங்க மனசு வெச்சா எனக்கு ஒரு வேலை போட்டுக் கொடுக்கலாம் சார்."

"என்னய்யா இது விளையாட்டா இருக்கு?" மறுமுனையில் பேசியவருக்குக் கோபம் வந்து விட்டது.

"அதான் நான் வேற டிரைவர் போட்டுட்டேனு சொல்றேன்ல?"

"அந்தாளுக்கு என்ன சம்பளம் கொடுக்கறீங்களோ, அதில பாதியை எனக்குக் கொடுங்க சார். போதும்!' என்றான் தொடர்ந்து.

"கார் டிரைவருக்குச் சம்பளம் கொடுக்கக் கூட முடியாம கஷ்டப்படறேன்னு நான் இப்போ உன்கிட்டே சொன்னேனா?' மறுமுனையாளர் இப்போது ரொம்பவே எரிச்சலாகி விட்டார்.

"சார், தயவுசெஞ்சு தப்பா நினைச்சுக்காதீங்க சார். வீட்ல ரொம்பச் சிரமம் அதான். எப்படியாவது ஒரு வேலை கிடைச்சா நல்லதுன்னு அப்படிப் பேசிட்டேன். மன்னிச்சுடுங்க சார்" என்றவன் தொடர்ந்து,

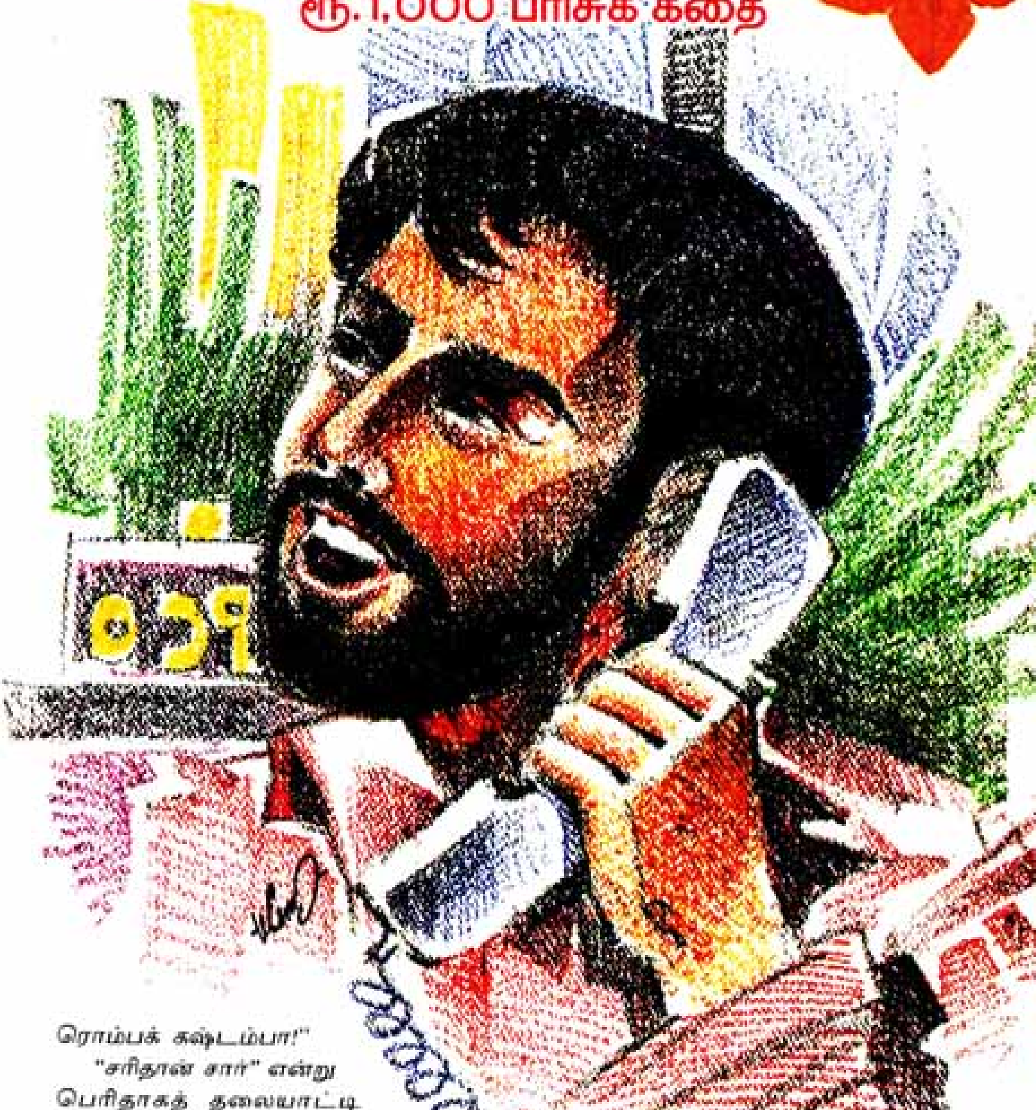
"ரொம்ப நாளா இருக்கிற டிரைவர்னா மாத்தறது கஷ்டம். இப்போதானே புதுசா ஒருத்தரைச் சேர்த்திருக்கீங்கன்னு நினைச்சுதான் சார் அப்படிக் கேட்டேன்."

மறுமுனையில் பேசியவரும் இப்போது கொஞ்சம் கனிவாகப் பேசினார். "இந்தப் பையன் ரொம்ப நல்லவனா இருக்கான். நிதானமா ஓட்டறான். மரியாதையாப் பழகறான். எந்தத் தப்புத்தண்டாவுக்கும் போறதில்லை. இந்தக் காலத்தில இந்த மாதிரி நல்ல ஆள் கிடைக்கிறது



உமா தரணி

# ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவு சிறுகதைப் போட்டி
## ரூ.1,000 பரிசுக் கதை



ரொம்பக் கஷ்டம்பா!"

"சரிதான் சார்" என்று பெரிதாகத் தலையாட்டினான் அவன். "இவ்ளோ சொன்னப் புறமும் மறுபடி கேட்கிறேனேன்னு தப்பா நினைச்சுக்காதீங்க சார். நீங்க சொல்ற சத்யன் சின்னப் பையனா, அனுபவமுள்ள ஆளான்னு தெரியலை. ஆனா, எனக்குப் பதினஞ்சு வருஷமா கார் ஓட்டற அனுபவம் இருக்கு ஸார். நீங்க இப்போ சொல்ற மாதிரியே நானும் நல்லவிதமா நடத்துப்பேன் சார்."

அவன் பேசிக் கொண்டிருக்கையிலேயே, அவர் இடைமறித்தார். "அதெல்லாம் சரிதான்ப்பா. ஆனா, நீ இதை

யெல்லாம் என்கிட்டே சொல்றது வேஸ்ட். ஏன்னா, எனக்கு சத்யன் மேல எந்தக் குறையும் இல்லை. முழுத் திருப்தி. அப்படியிருக்கும்போது அவனைத் தூக்கிட்டு உன்னை வேலைக்குச் சேர்க்கிறதைப் பத்தி யோசிக்கக் கூட முடியாது'' என்றார் அவர். ''நீ வேற எங்கனாச்சும் ட்ரை பண்ணுப்பா!''

"சரி, பரவாயில்லை சார். உங்களை ரொம்பத் தொந்தரவு பண்ணிட்டேன். மன்னிச்சுக்குங்க" என்றபடி ஃபோனை வைத்தான் அவன்.

**மூ**ன்று ஒரு ரூபாய் காசுகளைப் பொறுக்கியெடுத்து மேஜை மீது வைத்தான் அவன். "ரொம்ப தேங்க்ஸ்" என்று அவன் திரும்ப முயன்றபோது, "சார், ஒரு விஷயம் கேட்டா கோவிச்சுக்க மாட்டீங்களே?" என்றான் சிவநேசன்.

''என்னது?'' குழப்பத்தில் அவனது நெற்றியின் வரிகள் தோன்றி மறைந்தன.

''அடுத்தவங்க பேசறதை ஒட்டுக்கேட்கிறது தப்புதான். இந்த மாதிரி டெலிஃபோன் பூத்ல வேலை பார்க்கும்போது, அப்பப்போ கஸ்டமர்ங்க பேசறது தானாக் காதில் வந்து விழறதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது'' அவஸ்தையாகச் சிரித்தான் சிவனேசன்.

''இப்போ நீங்க பேசினதைக் கூட இலேசாக் கேட்டேன். அந்தாளு உங்களுக்கு வேலை தர முடியாதுன்னு சொல்லிட்டார்ன்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். ஆனா, அதுக்கப்புறம் உங்க முகத்தில கொஞ்சம் கூட வருத்தத்தைக் காணோம். ஆனா, ஒரு பெரிய சிரிப்பு வந்திருக்கு. அதுதான் ஏன்னு புரியலை.''

சிவநேசன் இப்படிக் கேட்டதும், மேலும் பெரிதாகச் சிரித்தான தாடிக்காரன்.

"நான் இப்போ ஃபோன்ல பேசினது யார்கிட்டே தெரியுமா?" என்று குறும்பாகக் கேட்டுவிட்டு, ஒரு சிறு இடைவெளி விட்டு, "என் முதலாளிகிட்டே" என்றான்.

"புரியலை" என்றான் சிவனேசன்.

"அவர் சொல்ற கார் டிரைவர் சத்யன், நான்தான்!" என்று புன்னகை செய்தான் அவன்.

"ஒரு வாரமா அவர்கிட்டே வேலை பார்க்கறேன் ஆனா, என்னை அவருக்குப் பிடிச்சிருக்கா, நான் திருப்தியா வேலை பார்க்கிறேனான்னெல்லாம் அவர் நேரடியா சொல்லவே மாட்டேங்கறார். அதனாலதான், இப்படிப் பொய்யா ஒரு ஃபோன் செஞ்சு விசாரிச்சேன்" என்று மறுபடி சிரித்தான் அவன்.

"இப்போ என்னை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. புதுசா யார் வந்தாலும் என்னை மாத்தமாட்டேன்னெல்லாம் அவர் சொல்றதைக் கேட்டதும், ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு."

அவன் உற்சாகத்தோடு பேசப் பேச, ஆச்சரியமாக அவனையே பார்த்தபடி திகைத்து நின்றிருந்தான் சிவநேசன்.

**நா**ள் முழுதும் அந்தச் சிறிய கூண்டை விட்டு நகராமல் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்த எரிச்சலெல்லாம் இப்போது மறைந்துவிட்டாற்போலிருந்தது சிவநேசனுக்கு.

யார் கண்டது. நாளைக் காலை சிவநேசனும் அவனுடைய முதலாளிக்கு இப்படி ஒரு ஃபோன் செய்யலாம். அவரிடமிருந்து திருப்திச் சான்றிதழ் வாங்கிக் கொண்டு, மேலும் உற்சாகமாக வேலையைத் தொடரலாம்!

**மாதுளம் பழங்களை வாங்கியதும் நான்கு துண்டாகக் கீறி (வெட்டி) குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தால் வீணாகாது. முழுப் பழமாக வைத்தால் உள்ளே அழுகிப் போய்விடும்.**
**- லலிதா, வடபழனி.**



## உணவே மருந்து

# டென்ஷன்டா சாமி!



டென்ஷனை விரட்டும் சரியான உணவு வகையைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டு அவற்றை உண்டு ரிலாக்ஸ்டாக இருப்போமே...

**வாழைப்பழம்** - இதிலுள்ள அதிகக் கலோரிகளும், மக்னீசியம் சத்தும் டென்ஷனை பெரிதும் குறைத்து மனதை அமைதிப் படுத்துகிறது.

**ஆரஞ்சு** - இதிலுள்ள அபரிமிதமான வைட்டமின் 'சி', டென்ஷனாக இருக்கும் போது நம் உடம்பு சுரக்கும் ஹார் மோன்களின் பாதகமான பக்கவிளைவை பெருமளவு குறைக்கிறது.

**பப்பாளிப்பழம்** - எக்கச்சக்க பீட்டாகேரட்டின் சத்தும், வைட்டமின் ஏயும் உள்ள இந்தப் பழம் உடலின் நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. இதனால் உடம்பு மட்டுமல்ல, மனசும் இலேசாகிறது. (இத னால்தான் தியானம், யோகா செய்பவர்கள் பால், பழம் என்று உண்ணுகிறார்கள்.)



**உருளைக்கிழங்கு** - மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து மட்டுமல்ல... இதில் துத்தநாகம் மற்றும் வைட்டமின் 'சி'யும் உள்ளது. உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டுவதால் உடம்பும் மனதும் உறுதி யாகிறது. (நல்ல உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் சாப்பிட் டவுடன் 'காச் மூச்' என்று கூப்பாடு போட்ட கணவர் பெட்டிப் பாம்பாக ஆவதற்கு இதுதான் காரணமோ?)

**சாக்லேட்** - இதைச் சாப்பிட்டால் நம் உடலில் 'எண்டார்ஃபின்' என்ற சந்தோஷ மனநிலை தரக் கூடிய ஹார்மோன் சுரக்கிறது. அப்புறமென்ன? செம 'கூல்'தான்!

**ஆப்ரிகாட்** - இதிலுள்ள பீட்டாகேரட்டின் சத்தில் நிறைய ஆன்ட்டி ஆக்சிடண்ட் இருக் கிறது. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

**நார்ச்சத்து நிறைந்த கோதுமை உணவு** - எரிச்சல், ஞாபகமறதி ஆகி யவை ஏற்படும் போது இவ்வுணவு தரும் இரும்புச்சத்து மூளைக்கு அதிக ஆக்ஸி ஜனை எடுத்துச் சென்று புத்துணர்வு ஊட்டுகிறது.

**தயிர்** - இதிலுள்ள வைட்டமின் பி, படபடப்பைக் குறைக்கும்

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஆஹா 50!

முருங்கை மரம் சரியாகக் காய்க்கா விட்டால், கடைகளில் இதற்காகவே விற்கும் பெருங்காயத்தை வாங்கித் தண்ணீரில் கரைத்து விடவும். அதற்குப் பிறகு பாருங்கள். காய்கள் சடை, சடையாய்க் காய்த்துத் தொங்கும்.

வீட்டில் மிஞ்சும் ரசம், குழம்பு இவற்றையும் மரத்திற்கு ஊற்றி வரலாம். காய்கள் நன்றாகக் காய்க்கும்.

- ஆர். அம்பிகா, மதுரை.



# அனுபவம்

அது என்னமோ தெரியவில்லை.... நமக்கு மட்டுமே கிடைத்த அனுபவம்... அல்லது சோதனை... அல்லது வேறு ஏதோ ஒன்று என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன்... அடடா, நாம் ஜோராக அதை எதிர்கொண்டு விட்டோம் என்று பெருமிதத்துடன்... சற்றே மண்டை கனத்துடன் யாரிடமாவது சொல்லிப் பாருங்களேன்... பட்டென்று விழும் அடி உங்கள் மண்டை மேலே!

"ஆமாம்... இதே போலத்தான் என் பெரியப்பா பையனுக்கு பெண் பார்க்கப் போன இடத்தில்....!!

போச்சு போ... கட்டாயமாக நின்று நீங்கள் அந்த அறுவையைக் கேட்டே ஆக வேண்டும்...

திருப்பதியில் ரொம்ப அபூர்வமான ஓர் அனுபவம் கிடைத்தது.... யாரோ ஒரு பெரிய மனிதர் 'வருடத்தின் ஒருநாள் பூரா தரிசனம்' என்ற ஏதோ திட்டத்தில் பணம் கட்டியிருப்பார் போல இருக்கிறது. கூடவே பத்துப் பேர் போகலாம்.. ஆனால் அந்த வருடம் அவரையும் அவர் மனைவியையும் தவிர யாரும் வரவில்லை. பக்திப் பழமாக நானும், என் கணவரும் நடந்து வந்து கொண்டிருந்ததைப் பார்த்து அவருக்கு என்ன தோன்றியதோ தெரியவில்லை... அடித்தது எங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம்...

கண் குளிர கிட்டத் தட்ட நான் முழுக்க பெருமாள் தரிசனம்.. கைநிறைய பிரசாதம்... பை நிறைய பெருமாள் வஸ்திரம்... மனம் குளிரத் திரும்பினோம்...

உடனே இந்த அனுபவத்தை யாரிடமாவது சொல்லணுமே.. இல்லையென்றால் மண்டை வெடித்துச் சிதறி விடாதா?

என் அன்பு மகள் வித்யாவை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டேன்...

தொலைபேசியை எடுத்தது அவளது மாமியார்... எப்பவுமே... எல்லா விஷயங்களையும் தனக்கு முன்கூட்டியே சொன்னால்தான் தன்னை மதிக்கிறார்கள் என்ற மனப்பான்மை உடையவர் அவர்... சரி என்று அவரிடம் பரவசமாக என் மகா பெரிய அனுபவத்தை விளக்கினேன்.

"அடடா... அப்படியா... ஆனா இதெல்லாம் ஒண்ணுமே இல்லை... நானும் இவரும் பிரசாத் குழந்தையா இருக்கறப்போ திருப்பதி போயிருந்த போது..."

ஆரம்பிச்சாச்சய்யா... ஆரம்பிச்சாச்சு...



## வாசகர் அனுபவம்

பெருமாள் கையைக் குலுக்கி ஹலோ சொல்லவில்லை... அந்த ரேஞ்சுக்கு மாமி பேசி முடிக்க... எஸ்.டி.டி. காலில் நேரம் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேலாகப் பேசியது தெரியவர...

"சரி மாமி... வித்யாவுடன் அப்புறம் பேசறேன்.." என்ற தினுசில் நொந்து நூலாகி ஃபோனை வைத்தேன்...

லுங்களேன்... ம்... ஜெயிக்க முடியாது..

என் பெண்ணின் கல்யாணத்தில்... ஊஞ்சலின் போது உபயோகப் படுத்திய வெள்ளி சாமான்கள் மண்டபத்

இது என்று இல்லை.

விருந்தினர்கள் வந்து விட்டார்கள்... பாயசம், பச்சடி, இரண்டு வகை கறி, கூட்டு, வடை, அப்பளம் எல்லாம் ரெடி... சாதம் மட்டும் வைக்க மறந்து போனது... யாருக்கு கிடைக்கும் இந்த மாதிரி அனுபவம்...?

ம்ஹூம்... மாலதியின் நாத்தனாருக்கு ஓர்ப்படி வீட்டில் இப்படித்தான்... நடந்தே உள்ளதே...

என் மகளுக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் சென்னையில் பிறந்தன. ரயிலில் திருப்பூர் அழைத்து வந்தோம்... அன்று பார்த்து யாரோ அரசியல் தலைவர் உண்ணாவிரதம் இருக்க, ரயில் மறியல் நடக்க... நாங்கள் படாதபாடுபட்டு டிராக்டரிலும், அதிலும், இதிலும் மாறி மாறி வீடு வந்து சேர்ந்தோம்.

ஆஹா... ஆஹா... எங்களைப் பார்க்க வந்தவர்கள் அவர்களது ரயில் அனுபவங்களையும், பயண அனுபவ கஷ்டங்களையும் சொன்னார்களோ... சொன்னார்களோ சொன்னார்கள்... "ஹ... நீ மட்டும் பெரிய இவளா...?" என்ற தினுசில்... அடங்கிப் போனேன்.

வீட்டில் சமையல் செய்ய மாமி அமர்த்தும் சமத்திலிருந்து... துடைப்பம் வாங்கி ஏமாந்த கதை உட்பட யாரிடம் வேண்டுமானாலும் எதை வேணுமானாலும் சொல்



# பழசு!

தில் யாரோ ஒருவரால் திருடப்பட்டு, பிறகு வந்திருந்த கூட்டத்தினரைக் கலவரப்படுத்தாமல் தேடி, பின்னால், பூக்களிடையே குவிக்கப்பட்டிருந்த குப்பைகளிடையே ஒளித்து வைக்கப் பட்டதை சாமர்த்தியமாக என் மாமா கண்டுபிடித்தது... ம்... இதிலென்ன இருக்கிறது...! பெரிய சுண்டைக்காய்.

"என் அத்தையின் மாமாவின் ஒன்று விட்ட சித்தப்பா பெண்ணின் நாத்த னாரின் கொழுந்தன் கல்யாணத்தில்...!

"அடடா...? அடடா...? பித்தளைத் தாம்பாளத்தை மண்டபக்காரனே ஏமாற்றி விட்டதை கண்டுபிடித்ததற்கு இணை யாகுமா...?

என் தங்கைக்கு, அவள் கொழுந்தனின் கல்யாணம் ஸ்ரீரங்கத்தில் நடந்த போது, ஏழாம் மாதமே மண்டபத்திலேயே 'படக்' என்று பெண் குழந்தை பிறந்ததும், யார் வந்து பிரசவம் பார்த்தார்கள் என்றே புரியாமல் நாங்கள் மலைத்து நின்றதும், அதனால் அந்தப் பெண்ணுக்கு ரங்க நாயகி என்று பெயர் வைத்ததும்....

ம்ஹூம்... சீதா பெண் ரமாவுக்கு பரோடாவில் ஆனது தெரியாதா...? இதே கதைதான்...

நயாகராவில் தடுக்கி விழுந்து தமிழ்க் காரர்களால் காப்பாற்றப்பட்டதாகட்டும், ஜட்ஜ் மாமா அமெரிக்கா போன போது 'பொசுக்' என்று பிராணன் போய்விட, மாமி பட்ட அவஸ்தையாகட்டும்...

அதெல்லாம் சரி... எனக்கு அறுபதாம் கல்யாணம் நடந்தது. என் கல்யாணத்தின் போது எனக்குக் கல்யாண மாலை கட்டின அதே பூக்காரனைத் தேடிப் பிடித்து மாலை வாங்கிக் கொண்டு திருக்கடையூர் வந்தார் என் மாமா... அதே போல் என் கல்யாணத்துக்கு எனக்கு ஜடை அலங்காரம் செய்த என் சித்தி அதைப் போலவே எனக்கு தலை அலங் காரம் செய்தார்...

எவ்வளவு பேருக்குக் கிடைக்கும் இந்தக் கொடுப்பினை... ஆஹா... நாம் அலட்டிக் கொள்ள நல்ல சான்ஸ்...

விழுந்ததடா அதிலும் மண்... என் சம்பந்தியின் அண்ணா பெண்ணின், மச்சினர் பையனின் தம்பி மனைவிக்கும் இதே போலத்தான்...

கடவுளே, சினிமாவில் வருவது போல, ஒரே ஒரு சான்ஸ் ஒரு பத்து நிமி டம் எனக்கு மரணம் ஏற்பட்டு சொர்க் கமோ அல்லது நரகமோ அதைப் பார்க் கும் அனுபவம் எனக்குக் கிடைக்கட்டும்...

அட்லீஸ்ட்... அந்த அனுபவமாவது மற்றவர்களுக்கு இல்லாமல் எனக்கு மட்டுமே உரியது என பீற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பாவது கிடைக்குமா என்று இப்போதெல்லாம் நினைப்பது எனக்கு வாடிக்கையாகி விட்டது போங்கள்!

**- லட்சுமி நடராஜன், திருப்பூர்.**




தலையணை உறைகளில் பஞ்சு அடைக்கும் போது புதிய பஞ்சு என்றால் அதிகம் வைத்து அழுத்தமாக அடைக்க வேண்டும். படுக்கப் படுக்க தலையணை உயரம் திட்டமாக இறங்கிவிடும். மெத்தையிலிருந்து பிரித்து எடுத்த பழைய பஞ்சு என்றால் அதிகம் அழுத் தாமல் இலேசாக அடைக்க வேண்டும். அதிகம் அழுத்தி வைத்தால் தலையணை கல் போலாகி கழுத்தும் வலிக்க ஆரம்பித்து விடும்.

**- லக்ஷ்மிதேவி அருணாசலம், நாகை.**

## மேடை தமாஷ்

# மழலை ராமாயணம்

என் தங்கை மகனான ஐந்து வயது ஸ்ரீராம், தில்லியில் மயூர்விஹார் பகுதியிலுள்ள ஒரு பப்ளிக் ஸ்கூலில் இரண்டாம் வகுப்பு படித்து வருகிறான். படுசுட்டி. நவராத்திரி, தீபாவளி பண்டிகைகளை ஒட்டி, அவன் பள்ளியில் ராமாயணம் நாடகம் போட்டார்கள். இராமர் பிறந்ததிலிருந்து இராவணனுடன் யுத்தம் புரிந்து ஜெயிக்கும் வரையான



நாடகம் அது. ஐந்தாவது வகுப்பு வரையான மாணவர்கள் அந்நாடகத்தில் பங்கேற்றனர்.

அந்நாடகத்தின் விசேஷம் என்னவென்றால், அதில் மொத்தமாக பத்து ராமர்கள், பத்து லக்ஷ்மணர்கள் மற்றும் பத்து சீதைகள் இருந்தனர். இராமாயணத்தில் இம்மூவரின் பங்கும் அதிகம் என்பதால், அவர்களைப் படையாமல் இருக்கவும், அதிக எண்ணிக்கையிலான குழந்தைகளுக்கு வாய்ப்பளிக்கும் பொருட்டும் இந்த ஏற்பாடு.

ஐந்து வகுப்பு வரை படிக்கும் குழந்தைகளே நாடகத்தில் பங்கேற்றதால், குட்டி, குட்டியான ராமர், சீதைகளைக் காணவே மிகவும் அற்புதமாக, அழகாக இருந்தது. ஒரு காட்சி முடிந்து ஒரு செட் இராமர், லக்ஷ்மணர், சீதை சென்றபின், மற்றொரு செட் வருவார்கள். அனுமனாக நடித்த குழந்தை கஷ்க், முஷ்க் உடலுடனும், குறும்புப் பார்வையுடனும் அசல் அனுமனைப் பார்ப்பது போலவே இருந்தது.

இராமர் மயங்கி விழுந்தவுடன், சஞ்சீவினி மூலிகைக்கென மலையைக் கொண்டு வருகிறார் அனுமன். லக்ஷ்மணருக்கு எந்தச் செடி என்று சரியாகத் தெரியாததால், வைத்தியரை அழைத்து வரும்படி அனுமனிடம் கூறுகிறார். வைத்தியராக நடித்த குழந்தை அனுமனை விடச் சிறியது என்பதால், அனுமன் அவ்வைத்தியரை அலாக்காக முதுகில் தூக்கிக் கொண்டே மேடைக்கு வர, ஒரே கைத்தட்டல்.

**யு**த்த காண்டம் தொடங்கியதும்தான் தமாஷான காட்சிகள் தொடங்கின. லக்ஷ்மணராகச் சண்டை போட்ட ஸ்ரீராம், திரும்பத் திரும்ப நழுவிய தன் தலை 'விக்'கை ஒரு கையால் பிடித்தவாறே வானேந்தி சண்டை புரிந்தான். சற்று நேரத்தில், பொறுமை இழந்த அவன், 'விக்'ஐ கழற்றி, அருகில் நின்ற இராமரிடம் 'பையா, இஸ்கோ பக்கடோ' (அண்ணா, இதைப் பிடித்துக் கொள்) என்று கூறி கொடுத்து விட்டு சண்டையைத் தொடர, ஒரே சிரிப்புதான்.

அடுத்தது, இந்திரஜித்துக்கும், லக்ஷ்மணனுக்கும் பயங்கர சண்டை நடந்து கொண்டிருந்தது. லக்ஷ்மணன் இந்திரஜித்தை தாக்கி வீழ்த்த வேண்டும். ஆனால், நடந்ததோ வேறு. இந்திரஜித் அருகே, வேறு ஒரு வீரனிடம் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருந்த சிறுவன் ஒருவன் தடுமாறி இந்திரஜித் மேல் தவறுதலாகச் சாய, இந்திரஜித் தானாகவே தரையில் மடேலென்று விழுந்து விட்டான்.

குழந்தையான ஸ்ரீராம் உடனே 'அரே இந்திரஜித், தூ அப்னே ஆப் மர்நஹீ சக்தா, உட்டோ, மே துஜே மாருங்கோ' (இந்திரஜித், நீ தானாகவே இறக்க முடியாது. எழுந்திரு, நான்தான் உன்னைக் கொல்வேன்) என்று முழங்க, அரங்கத்தில் எழுந்த கைத்தட்டலில் பார்க்க வேண்டுமே.

கடைசியாக, யுத்தத்தில் எதிரிகள் அனைவரும் கீழே இறந்து கிடக்க, குறும்புக்கார அனுமான்ஜி, வெறுமனே போகாமல், கையிலிருந்த 'கதை'யால் அனைவர் தலையிலும் நங், நங்கென்று அடித்தவாறே செல்ல, இறந்து கிடந்த வீரர்கள் அனைவரும் 'மடமட' என்று எழுந்து அமர, ஒரே வேடிக்கைதான்.

**நா**டகம் முடிந்ததும், பத்து குட்டி ராமர்கள், பத்து சீதைகள், பத்து லக்ஷ்மணர்கள், இராவணன், அனுமன், தசரதர், கைகேயி, கௌசல்யை என்று அனைவரும் மேடையில ஒன்றாக வந்து நின்று அனைவரையும் ஆசீர்வதித்து டாடா காட்டியது அருமையிலும் அருமை!

**- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர், தில்லி.**




**பாசிப்பருப்பை குக்கரில் வேகவைக்கும் போது, குழைந்து விடாமல் பருப்பு இதழ் இதழாக இருக்க வேண்டுமா?**

**மூடியுள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் பருப்பைப் போட்டு, இரண்டு மடங்கு தண்ணீர் ஊற்றி அரை ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து மூடியால் மூடி, குக்கரில் வேகவைத்தால்... பருப்பு அட்டகாசமாக வெந்திருக்கும்.**

**- வே. சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி.**


செயல்திறனின் பல முகங்கள்!
உங்களுக்குப் பிடித்ததை தேர்ந்தெடுங்கள்.
அமிர்த்தா வழங்குகிறது செயலாற்றல்மிக்க வெட்கிரைண்டர்களின் ஒரு முழுமையான அணிவரிசை. உங்கள் தேவை மற்றும் பட்ஜெட்டுக்கேற்ற ஒன்றை சுலபமாக தேர்ந்தெடுக்கலாம். வாடிக்கையாளர்களின் இதயம் கவர்ந்த அமிர்த்தாவின் பாரம்பர்யச் சிறப்பான தரம் மற்றும் பல்வேறு சிறப்பம்சங்கள் உங்களுக்கு என்றும் துணையிருக்கும். நீடித்துழைக்கும் மோட்டார். அற்புதமாக அரைக்க உதவும் எடைகுறைவான ஹெவி டியூட்டி கற்கள். எளிதாக கையாள்வதற்கு வசதியாக சுலபமாக கழற்றக் கூடிய ஸ்டென்லெஸ் ஸ்டீல் டிரம்.
Amirthaa Sleek The master performer
Amirthaa ALS The cost effective option
Amirthaa SLX Incorporating the Uni-pressure 3 stone system
Amirthaa TLT The user friendly tilting grinder
2 litres capacity · High quality ABS plastic body · Space saving design · Low power consumption
2 YEAR WARRANTY ON GRINDER
5* YEAR WARRANTY ON MOTOR
Optional attachments Atta kneader and Coconut scraper
AMIRTHAA™
tabletop wet grinder
Let it assist you
Available at all leading out lets
*Conditions apply
For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph: 044-26481013. Pondicherry- Ph: 0413-2234342. Thanjavur- Ph: 0436-2239561. Trichy- Ph: 0431-2700728, 94434 78065. Madurai- Ph:0452 4351636, 9344753718. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.- Ph: 04652 245475. Salem- Ph: 98427 66377. Tirupur- Ph: 0421 4320033, 4320066. Udumal pettai-Ph: 04252-225388 Bangalore-Ph: 080-22224723. Calicut- Ph: 0495-2367333.
Mfd.by: MinitEngineers(I)P.Ltd., Erode-638004, TamilNadu. Ph:0424-2227050, 2214259 E-mail:minit@amirthaa.com

**பொருள் :
வெண்பொங்கலுக்குத்
தொட்டுக் கொள்ள...**

**முதல் பரிசு :
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :
வி. சீதா, மதுரை - 20.**

# இம்மாத இல்லத்தரசி

## நெல்லி மல்லி கொத்சு!

***தேவையான பொருள்கள் :***

பெரிய நெல்லிக்காய் - 6,
கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு,
சிவப்பு மிளகாய்ப் பொடி - 3 டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 8 டீஸ்பூன்,
வெந்தயப் பொடி - 1/8 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு,
கடுகு - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 1.

***செய்முறை :***

பெரிய நெல்லிக்காயைச் சிறிது எண்ணெயில் கலந்து ஆவியில் 10 நிமிடங்கள் வேகவைத்துக் கொட்டையை நீக்கி, சதைப் பற்றுள்ளதைப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லித் தழையை பச்சை மிளகாயுடன் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து 1 டீஸ்பூன் விழுதை வைத்துக் கொண்டு, வாணலியில் நல்லெண்ணெயை ஊற்றிச் சூடானதும் கடுகு, பெருங்காயம், மிளகாய்ப் பொடியைப் போட்டு, மல்லி விழுது (கடுகு வெடித்ததும்) நெல்லி விழுதையும் சேர்த்து நன்றாக மித உஷ்ணத்தில் 5 நிமிடங்கள் வதக்கவும். சுருண்டு வந்ததும், மஞ்சள் தூள், வெந்தயத் தூள் உப்பு சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்த்து ஆறியதும் ஒரு டப்பாவில் போட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு : நெல்லி கொத்சு மிகச் சத்து, ருசியோ ருசி! பார்க்க கலர்ஃபுல். தயார் செய்ய 15 நிமிடங்களே தான். எளிய முறை. எல்லா டிபன்களுக்கும் சாத வகைகளுக்கும் ஏற்றது.

- வி. சீதா, மதுரை - 20.






## இரண்டாம் பரிசு
## ரூ. 300/-

### பச்சைமிளகாய்ப் பச்சடி

*தேவையான பொருள்கள் :*
பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம்,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 1 மேசைக்கரண்டி,
வெல்லம் - சிறிது,
கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவை தாளிப்பதற்கு.

*செய்முறை :*
பச்சை மிளகாய்களைக் கழுவி, வட்ட வடிவில் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். புளியை ஊறவைத்துக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அடுப்பில் வாண

**பலத்த மழையின் காரணமாக வெளிவாசகிகள் வர முடியாமல் போகவே, நமது 'கல்கி' நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சகோதரிகளே இம்மாத இல்லத்தரசியைத் தேர்வு செய்தார்கள். மூவருக்கும் நன்றி!**



வியை வைத்து எண்ணெயை ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்துக் கொண்டு, அதில் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் களைப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு புளிக்கரைசலை ஊற்றிக் கொதிக்க விடவும். சுண்டியதும் சிறிது வெல்லத்தைப் போட்டு இறக்கவும். இதுவே 'பச்சைமிளகாய்ப் பச்சடி' வெண் பொங்கலுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையாக இருக்கும்.

*- ஏ. சரஸ்வதி அசோக்பாபு,*
*கடலூர் - 1.*



• வி. சீதா



• டி.கே. அனுசுயா

## மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

## வெந்தயப் புளி

***தேவையான பொருள்கள் :***

ஊறவைத்து முளைகட்டிய வெந்தயம் - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - 6,
இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு (துண்டு துண்டாக நறுக்கியது),
தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது) - 3,
புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு,
நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
காயம் - தேவைக்கேற்ப,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
வெல்லம் - சிறு துண்டு,
தாளிக்க கடுகு - சிறிதளவு,
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு.

***செய்முறை :***

வாணலியில் நல்லெண்ணெயை ஊற்றி, காய்ந்ததும், கடுகு சேர்த்து வெடிக்கவிடவும். முதலில் இஞ்சித் துண்டு களைப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகளைப் போட்டு வதக்கவும்.

தக்காளித் துண்டுகளைப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதில் மஞ்சள் தூள், உப்பு, காயம் போடவும். கொதி வந்தவுடன் புளியைக் கரைத்து அதில் விடவும். நன்றாகக் கொதி வந்ததும் அடுப்பைத் தணித்து புளிக்கரைசல் கலவையை வற்றவைக்கவும். கலவை நன்கு வற்றிக் கட்டியாகும் பொழுது, வெல்லத்தைச் சேர்த்து விட்டு அடுப்பை




பாயாசத்துக்கு தேங்காயைச் சேர்க்கும் போது (பால் பாயசமாக இருந்தாலும் சரி) தேங்காய்ப் பூவை அப்படியே போடாமல் நெய்யில் இலேசாக வறுத்துச் சேர்த்தால் சுவையும், மணமும் தூக்கலாக இருக்கும்.

- தேவகி சுந்தர் சிங்,
சென்னை - 73.



• இரா. வேதவல்லி



• ஏ. சரஸ்வதி



• ஸ்ரீமதி

அணைக்கவும்.

இனிப்பு, புளிப்பு, காரம், கசப்பு என்று எல்லாச் சுவைகளையும் ஒருங்கிணைத்து சூப்பர் டேஸ்ட்டுடன் இருக்கும் இந்த வெந்தயப் புளி சப்பாத்தி, சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்ற சைட்டிஷ். முளைகட்டிய வெந்தயம் வயிற்றுக்கும் நல்லது. சர்க்கரை வியாதி உடையவர் களுக்குப் பொருத்தமான ஊறுகாயும் கூட!

- **ஸ்ரீமதி ராமசாமி, திருவனந்தபுரம்.**

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

## முக்கூட்டு மசியல்

பொங்கலிலேயே அரிசியுடன் பயத்தம் பருப்பும் சேர்ந்திருப்பதால் தொட்டுக் கொள்ள சாம்பாரைப் போலத் துவரம் பருப்போ பயத்தம்பருப்போ தேவை யில்லை. பருப்பில்லாமல் மசியல் செய்ய லாம். கத்தரிக்காய் கொத்ஸு வழக்கமாகச் செய்வதுதான். கொஞ்சம் வித்தியாசமாக பறங்கிக்காய், பூசணிக்காய், சௌசௌ இவற்றைக் கொண்டு மசியல் செய்யலாம்.

**தேவையான பொருள்கள் :**

பறங்கிக்காய் - 1 கீற்று,
பூசணிக்காய் - 1 கீற்று,
சௌசௌ - சிறியது 1,
பச்சை மிளகாய் - 4,
வேண்டுமானால் ஒரு தக்காளியையும் வதக்கிச் சேர்க்கலாம்.

கொத்துமல்லி விதை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 4,
வெந்தயம் - ¼ ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - சிட்டிகை,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வேர்க்கடலை வறுத்தது - 1 ஸ்பூன்,
புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு.



**எந்த ஊறுகாய் செய்தாலும் கல் உப்பை நன்கு வறுத்துப் பொடி செய்து ஊறுகாய் செய்தால் பல மாதங்களானாலும் கெடாது.**
**- பத்மா சம்பத், வில்லிவாக்கம்.**

**செய்முறை :**

வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெயை விட்டு, கொத்துமல்லி விதை, வெந்தயம், கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் ஆகிய இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்யவும்.

# உங்கள் இல்லங்களில் சகல செளபாக்கியங்களும் நிறைய

# மாட்டுப்பொங்கல் அன்று (16-01-2007) கோதானம் செய்து

**அனைத்து பிரச்னை, தோஷங்களில் இருந்தும் விடுபட்டு சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்**

## பசுக்கள் (கோமாதா) வளர்ப்போரின் கவனத்திற்கு

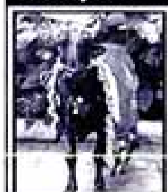
தங்கள் இல்லங்களில் பசுக்கள் மற்றும் கன்றுகளை பராமரிக்க இயலாமல் இருந்தால், ஈன்ற தாய்க்கு இணையான பசுவை எங்களது பசு மடத்தில் அனைத்து வசதிகளுடன் பராமரித்து, தினமும் கோபூஜை செய்து சேவை மனப்பான்மையுடன் பாதுகாத்து வருவோம் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

**கோதானம் செய்வது ஓராயிரம் அஸ்வமேத யாகம் செய்த பலனை கொடுக்கும்**

அனைத்து தெய்வங்களும் உள்ளடங்கிய கோமாதாவை கோதானம் செய்தால், பித்ரு தோஷம், புத்திர தோஷம் மற்றும் அனைத்து தோஷங்களும் விலகி குடும்பத்தில் மங்கல காரியங்கள் தடையின்றி நடைபெறும். கோதானம் செய்ய ரூ.9,000/- கீழ் கண்ட முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம். கோதானம் செய்பவர்களின் இல்லங்களில் மஹாலஷ்மி விரும்பி வந்து வாசம் செய்வாள்.

வயது முதிர்ந்த, பால்வற்றிய, ஊனமுற்ற, நோயுற்ற பசுக்களை பாதுகாத்து பராமரிக்க தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடையை Cheque/DD/MO மூலமாக Sri Ghosala Seva Trust, Chennai என்ற பெயரில் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி மாட்டுப் பொங்கல் அன்று நடைபெறும் கோபூஜையில் கலந்து கொண்டு கோமாதாவின் பேரருளை பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம். மேலும் தங்களது பிரார்த்தனைகளுக்கு ஏற்ப கோபூஜை செய்து பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

**கோதானம் செய்பவர்களுக்கு வெள்ளியிலான பெரிய கோமாதா விக்ரகம் அனுப்பி வைக்கப்படும்**



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு

# பசு மடம்

(Recognised by Animal Welfare Board of India)

வயதான பசுக்கள் பாதுகாப்பு இல்லம்

பெருமாளகரம், திருவேற்காடு, சென்னை - 600 077



99400 82323 (24 Hrs)

வாஷிங்மெஷினில் டிரையரில் துணியை ஒழுங்காகப் போடவில்லையென்றால் 'டமடம' என்று ஒரு மாதிரி சத்தம் கேட்கும். அதே சமயத்தில் ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பிரித்துப் போடுவதற்குள் கை ஓய்ந்து விடும். இதற்கு ஒரு எளிய வழி இருக்கிறது. துணியை மொத்தமாக அமுக்குங்கள். ஒரு துண்டு, அல்லது ஒரு அகலமான துணியால் (ஈரமானது) மேலே மூடி பக்கவாட்டில் நன்கு செருகி விடுங்கள். நன்றாகச் சப்தமில்லாமல் பிழிந்து கொடுத்துவிடும்.




குறிப்பு : மறக்காமல் தட்டைப் போடவும்.

- பி. கோமதி, பாளையங்கோட்டை.

வேர்க்கடலையை வறுத்து அதையும் பொடியாக்கி இவை இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் மறுபடி ஒரு ஸ்பூன் சமையல் எண்ணெயை விடவும்! பறங்கிக்காய், பூசணிக்காய், சௌ சௌ இவற்றைத் தோலைச் சீவி விட்டுப் பொடியாக ½ அங்குல சதுரத்துக்கு அரிந்த துண்டுகளையும், பச்சை மிளகாயைப் பாதியாக நடுவில் அரிந்து அவற்றை யும் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். காய்கள் அமிழும் அளவு நீர்விட்டு உப்புப் போட்டு வேகவைக்கவும். நன்றாக வெந்தவுடன் மத்தினாலோ அல்லது குழிவுக் கரண்டியாலோ மசித்துக் கொண்டு புளியைக் கரைத்து விடவும். கறிவேப்பிலை போடவும். புளியின் பச்சை வாசனை போனபின் வறுத்துப் பொடித்த கலவையைக் கலந்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். பறங்கி, சௌசௌ இவற்றில் இலேசான இனிப்பு இருக்கும். தேவையெனில், ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வெல்லத்தைக் கொதிக்கும்போது போடவும். வெள்ளைப் பூசணி இலேசான புளிப்பைக் கொடுக்கும். எல்லாமாகச் சேர்ந்து ஒரு சுவையான 'சைட் டிஷ்' பொங்கலுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளத் தயாராகிவிடும்.

எல்லாவற்றையும் பொடித்துப் போடுவதால் மாவு கரைத்து விடத் தேவையில்லை. சாம்பாருக்குப் போடுவது போல் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியைப் போடவும். நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்கும்.

- இரா. வேதவல்லி,
சென்னை - 33.

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

## இஞ்சி கொத்சு

**தேவையான பொருள்கள் :**

புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு
இளஞ்சி - 50 கிராம்,
கடுகு, கடலைப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உளுந்து - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
வர மிளகாய் - 2,
கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து.
எண்ணெய் - 1 கரண்டி.

**செய்முறை :**

புளியை நன்கு கரைத்துக் கொண்டு சக்கையை நீக்கி விடவும். இஞ்சியைத்

தோல் சீவி, துண்டு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெயை ஊற்றவும். எண்ணெய் சூடானதும் கடுகைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு கடலைப் பருப்பையும் உளுந்தையும் போட்டு சிவந்தவுடன், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை, வரமிளகாயைப் போட்டுச் சற்றுப் பிரட்டவும்.

பின் நறுக்கி வைத்துள்ள இஞ்சியைப் போட்டு வதக்கி, புளிக்கரைசலை வடிகட்டி ஊற்றவும். தேவையான அளவு உப்பையும், மஞ்சள் பொடியையும் போடவும். ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம் போடவும். ஒரு தம்ளர் புளித் தண்ணீர், அரைத் தம்ளர் புளித் தண்ணீர் ஆகும் வரை கொதிக்க விடவும். புளி கொத்சு ரெடி.

பொங்கலுக்கு ஏற்றதாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். இஞ்சி உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஜீரண சக்தி வாய்ந்தது. நான்கு நாட்கள் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம். கெடாது. இஞ்சி ஊற, ஊற மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

**- எஸ்.வி. பத்மாவதி, ஈரோடு - 3.**

## பிரசுரத்துக்கு...

## கத்தரிக்காய் கொத்சு

***தேவையான பொருள்கள் :***

கத்தரிக்காய் - ¼ கிலோ,
ப. பருப்பு - 100 கிராம்,
கடலை மாவு - 1 மேஜைக்கரண்டி (டேபிள் ஸ்பூன்),
அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - சுண்டைக்காய் அளவு,
பச்சைமிளகாய் - 4,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 மேஜைக்கரண்டி,
எலுமிச்சம் பழம் - 1,
கடுகு - சிறிது,
பெருங்காயம் - சிறிது,
கறிவேப்பிலை - சிறிது,
எண்ணெய் - சிறிது,
உப்பு - சிறிது.

***செய்முறை :***

முதலில் பயத்தம்பருப்பை கழுவித் தண்ணீரில் வேகவிடவும். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து, சிறிது சிறிதாக நறுக்கிய கத்தரிக்காயை அதில் போட்டு வேக வைக்கவும். வெந்த பிறகு உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு மிளகாய்ப் பொடி, கடலை மாவு, அரிசி மாவு, வெல்லம் ஆகியவற்றைச் சிறிது நீரில் கரைத்து அதில் விடவும். தேங்காய்த் துருவலையும், பச்சை மிளகாயையும் கீறி அதில் போட்டு, எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையைத் தாளித்து அதில் போடவும். இறக்கிய பின் எலுமிச்சை ரசத்தை அதில் சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

**- திரு. அனுசூயா,**
**வேலூர் - 6.**




**வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் பூசணி, முட்டைக்கோஸ், ஆப்பிள் போன்ற உணவு வகையை அதிகமாக உட்கொண்டு, கார வகை, எண்ணெயில் பொரித்த உணவு, வயிற்றை அதிக நேரம் காயப்போடுதல் இவற்றைத் தவிர்த்து விடவும்.**

**- கே. கீதா, பெங்களூர்.**



கட்டி வந்து அவஸ்தைப்பட்டதால், அதை வெட்டி எடுத்துட்டாங்க.

எனக்கு ஒரே கவலையாயிடுச்சு!

''அய்யய்யோ! தாய்மைக்கே உரிய சினைப்பையை இழந்துட்டோமே! நாளைக்குக் கல்யாணமானால், நமக்குக் குழந்தை பிறக்குமா?''ன்னு கலங்க ஆரம்பிச்சுட்டேன்.

அந்த ஆபரேஷன் செஞ்ச டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் எனக்கு ரொம்பவே தைரியம் சொன்னாங்க!

''குழந்தைதானே? லட்டு லட்டா எத்தனை வேணும்னாலும் பெத்துக்கலாம். இரண்டு சினைப்பைகள்ல, ஒண்ணை மட்டும்தானே

# ''எனக்கு ஒரு குழந்தையைக் கொடு!''

**எ**னக்குக் குழந்தைகள்னா அவ்வளவு ஆசை. அதுவும் பெண் குழந்தைகள்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். 'குழந்தை ஜட்டி போடலியே... மூச்சா பண்ணிடுமே. அழுக்கா இருக்கேன்னு' எல்லாம் யோசிக்கவே மாட்டேன். எந்தக் குழந்தையைப் பார்த்தாலும் உடனே தூக்கிக் கொஞ்சிடுவேன். அப்படிப்பட்ட எனக்கு, கல்யாணத்துக்கு முந்தி, ஒரு பிரச்னை வந்தது. என்னோட சினைப்பையில

## தவமாய்த் தவமிருந்து - 4

நீக்கியிருக்கோம். கவலையேபடாதே. நீ கருத்தரிப்பே!'' என்று ரொம்ப நம்பிக்கையா சொன்னாங்க.

ஆனா எனக்குத்தான் உள்ளூர ஒரே கலக்கம்!

**எ**னக்கும் பொன்வண்ணனுக்கும் கல்யாணமாச்சு! முதல் மாசமே நான் உண்டாயிடணும்னு ஆவலா இருந்தேன். இல்லை... இரண்டு... மூணு... ஊஹூம்! எனக்கோ ஏமாற்றம் கலந்த வேதனை!

பொதுவா, கருத்தரிப்பு உறுப்புகள்ல எந்தப் பிரச்னையும் இல்லாத பெண்களே, மகப்பேறு தள்ளிப் போனா ரொம்பக் கவலைப்பட ஆரம்பிச்சுடுவாங்க! எனக்கு எப்படி இருந்திருக்கும்னு நீங்களே யூகிச்சுக்குங்க!

**நா**ன் மிகுந்த கடவுள் நம்பிக்கை உள்ள

வன். அதனால தினமும் ரொம்ப சின்சியரா பிரே பண்ண ஆரம்பிச்சேன்.

"ஜீஸஸ்! எனக்குக் குழந் தையைக் கொடு!"

"சாமி... என்னைத் தாயாக்கி மகிமைப் படுத்து!"னு ஓயாமல் ஜபம் பண்ணிக்கிட்டே இருந்தேன்.

என்னுடைய பிரார்த்தனை பலித் தது! பரிசோதனைகள் பாஸிட்டிவ்வாக வந்து, நான் கர்ப்பமுற்று இருப்பதை உறுதி செய்தன.

"கங்கிராட்ஸ் சரண்யா! உன்னோட பிரேயர் பலிச்சுடுச்சு. நீ அம்மா வாகப் போறே!" டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் சொன்ன போது, உண்மை யிலேயே நான் வானத் துலதான் பறந்துக்கிட்



• படம் : ஸ்ரீஹரி

## சரண்யா பொன்வண்ணன்

டிருந்தேன்.

"தாங்க்யூ ஜீஸஸ்... தாங்க்யூ ஜீஸஸ்" என்று ஒரு பக்கம் மனசு உருகித் தவித்துக் கொண்டிருக்க... "இது நிஜமா... நிஜமா?"னு இன்னொரு பக்கம் துடித்துக் கொண்டிருந்தேன். இரவெல்லாம் தூங்கவே இல்லை... புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

கண்ணை மூடினாலே அழகழகான குழந்தைகள்... ரோஜா குவியலைப் போன்ற குழந்தை... கடைவாயில் எச்சில் ஊறும் குழந்தை... பட்டுக் கன்னத்தில் குழி விழச் சிரிக்கும் குழந்தை... மொட்டு விரலால் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளும் குழந்தை... பிஞ்சுக் காலால் எட்டி உதைக்கும் குழந்தை... கஷ்க் முஷ்க் வயிறு குலுங்கச் சிரிக்கும் குழந்தை...

என் குழந்தை எப்படியிருக்கும்... மகனா... மகளா? சுருட்டை முடியா? மொட்டைத் தலையா? அவர் ஜாடையா... என்னைப் போல இருக்குமா...?

'ஐயோ... பத்து மாசம் வெயிட் பண்ண முடியாது போல இருக்கே! இப்பவே 'டக்'குன்னு பிறந்துடக் கூடாதா?"

என்ன ஒரு த்ரில்... என்ன ஒரு சஸ்பென்ஸ்!

மறுநாளிலிருந்து வேறுவிதமான ஏக்கம்!

"வாய் கசக்குதா? தலை சுத்துநா? அப்படித்தான் இருக்கும். இந்தா, மாங்காய் சாதம் பண்ணி வெச்சுருக்கேன். தொட்டுக்க... காரமா உருளைக் கிழங்கு ரோஸ்ட்! ஒரு வாய் சாப்பிடு!"ன்னு பரிவுடன் சொல்லித் தலையைக் கோதிவிடவோ..

"பார்த்து நடடி! வயித்துப் புள்ளைக் காரி! மொஸைக் தரை வழுக்கும்!"னு அன்புடன் எச்சரிக்கவோ...

"மாதுளங்கா ரஸாயனம் சாப்பிட்டியா? கையை ஊனி எழுந்திரு. மல்லாக்கப் படுக்காதேடி. என்ன... முதுகு வலிக்குதா...? பிள்ளையைப் பெத்துக்கறதுன்னா அவ்வளவு சுலபமா என்ன?" என்று டிப்ஸ் தரவோ...

எனக்குத்தான் யாருமே இல்லையே என்கிற கவலை!

அப்பா மார்க்கெட் போகும் போதெல்லாம் நார்த்தங்காய், மாங்காய் எல்லாம் வாங்கித் தருவார். பொன் வண்ணன் தவறாமல் வாக்கிங் அழைத்துப் போவார். அனுசரணையாக இருப்பார். ஆனால் இரண்டு பேரும் ஆம்பளைங்களா போயிட்டாங்களே. கூட இருந்து அன்புடன் அதட்டவு




முதுகுவலி, பெண்களுக்கு அடிக்கடி வரும் வியாதி. தரையிலிருந்து ஏதாவது எடுக்க வேண்டும் என்றால், இடுப்பை வளைத்து குனிந்து எடுக்காமல், முழங் கால்களை மடக்கி பொருளை எடுக்க முயற்சி செய்யவும். முதுகுவலி குறையும். வராமலும் இருக்கும்.

- என். விஜயலெட்சுமி,
திருக்கோவிலூர்.




பாலாடை, தேன் இரு சொட்டு, எலுமிச்சைச் சாறு, பன்னீர் நான்கையும் குழைத்து முகத்தில் பூசி காய்ந்த பின்பு கழுவுங்கள். இவ்வாறு மாதம் இருமுறை செய்தால் முகம் பொலிவும், பளபளப்பும் பெறும்.

- அதிரை நாகராஜ், சிதம்பரம்.

மாய், நம்பளைக் கவனிக்க... அம்மாவோ, அக்காவோ இல்லையேன்னு அநியாயத்துக்கு வருத்தப்படுவேன்.

என்ன சாப்பிடணும்? என்ன சாப்பிடக் கூடாது...? பத்தியம் எது? அபத்தியம் எது? ஒண்ணும் தெரியாது. நானே டாக்டர்! நானே வைத்தியம்! நானே எதையோ கிண்டி, என்னவோ சாப்பிடுவேன். ஏழு மாதம் ஆனது! எனக்கு வயிறும் வழக்கத்துக்கு அதிகமாகவே பெரிதாக இருந்தது.

பார்க்கறவங்க எல்லாம் "வளைகாப்பு எப்ப?"னு கேட்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்க.

எனக்கு எங்க மாமியாருக்கு ஃபோன் செஞ்சு, "எனக்கு வளைகாப்பு, சீமந்தம் எல்லாம் செய்யுங்க!"ன்னு கேட்க, ஒரே தயக்கம்.

அவங்க குடும்பத்துல, இந்தப் பழக்கமெலாம் கிடையாதுங்கிறதுனால, அவங்களும் எதுவும் செய்யலை...

அதனால எனக்கு நானே வளைகாப்பு செஞ்சுகிட்டேன். எப்படிங்கறீங்களா?

கலர் கலரா கண்ணாடி வளையல் வாங்கி, கைநிறைய விதவிதமா அடுக்கிக்கிட்டேன்.

அதுல, தங்க வளையல், வெள்ளி வளையல், அரக்கு வளையல், திருகு வளையல், திருஷ்டி வளையல், மொக்கு வளையல், காப்பு'னு ஏதேதோ கணக்கா அணியணும்னு சடங்கு இருக்குதாமே! எனக்கு அதெல்லாம் ஒரு மண்ணும் தெரியலை. ஜிலு ஜிலுன்னு ஜலஜலன்னு முழங்கை நிறைய போட்டுக்கிட்டேன். அதுக்கே மனசெல்லாம் சந்தோஷம் பொங்கி வழிஞ்சுடுச்சு.

**டி**சம்பர் ஒண்ணாம் தேதி எங்களோட கல்யாண நாள் வந்துச்சு. முதல் ஆண்டு நிறைவு விழா!

நான், இவர், அப்பா மூணு பேரும் சர்ச்சுக்குப் போனோம். சாயங்காலம் ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு விட்டுத் திரும்பினோம். நாள்பூரா அலைஞ்சது, எனக்கு ஒத்துக்கலை போலிருக்கு... என்னவோ புரட்டலும் சங்கடமுமாய் உடம்பு படுத்தியது.

மறுநாள் காலையில் என்னுடைய வயிற்றில் குழந்தையின் சலனமில்லை.

"என்னாச்சு... என் குட்டிப் பாப்பாவுக்கு... அசையாம தூங்குதே!"னு நினைச்சேனே தவிர, அப்படி இருக்கிறது அபாயம்னு தோணவே இல்லை. நான் வழக்கப்படி சாப்பிட்டுத் தூங்கிக்கிட்டிருந்தேன்.

அடுத்த நாளும் குழந்தை அசையவில்லை.

அப்போதும் எனக்கு சந்தேகம் வரவில்லை. சந்தேகம் வந்தால்தானே யாரிடமாவது கேட்க?

அன்றைய பொழுதும் போயாச்சு! மறுநாள் காலை...

(தொடரும்)

கலாட்டா

# ஓடு... எலியே ஓடு!

**நா**ங்கள் பஞ்சாபில் இருந்தபோது நடந்த நிகழ்ச்சி இது.

நாங்கள் அந்த வீட்டுக்கு முதன் முதலாகக் குடி போன போது, நாங்கள் மட்டும்தான் குடியிருக்கப் போகிறோம் என நினைத்தேன். ஆனால் எங்களுக்குத் துணையாக மெகா அளவிலிருந்து சுண்டு விரல் அளவு வரை எலிகள் பட்டாளமே இருப்பது பிறகு தான் தெரிந்தது. உடனே தேங்காய், பழம், காய் போன்ற பொருள்களையெல்லாம் எலியின் பார்வையிலிருந்து ஒளித்து வைக்கத் தொடங்கினேன்.

'எங்கள் வீடா, எலிகள் வீடா?' எனச் சந்தேகப் படும் அளவுக்கு அதன் கொட்டம் இருந்தது. எங்கள் கண் எதிரிலேயே பயமின்றி ஓட்டப் பந்தயம் நடத்தும். அரிசி எடுக்க சாக்குக்குள் கையை நுழைத்தால், ஆழாக்கினுள் எலியும் சேர்ந்து வரும். சமைக்கும்போது கேஸ் அடுப்பின் டியூபில் பயணம் செய்து மேடை மேல் வந்து பயமுறுத்தும். அவற்றை அடித்து வெளியில் விரட்டினால், நான் வீட்டினுள் வருவதற்கு முன் எலிகள் உள்ளே வந்திருக்கும். எலிப்பொறி வைத்தால், அதில் உள்ள வடை, தேங்காயைத் தின்று விட்டு, கம்பி நீட்டி விடும்.



ஒருநாள் என் கணவரின் புதுச் சட்டையை எலிகள் கடித்து ருசி பார்த்திருந்தன. அதைப் பார்த்ததும் என் கணவர் வெகுண்டு எழுந்து, 'நானே இதற்கு ஒரு முடிவு கட்டுகிறேன்'' எனச் சூளுரைத்தார்.

"இன்னிக்கு மறக்காமல் எலி மருந்து வாங்கி வந்துடறேன்'' என்றார்.

மாலை என் கணவர் வந்தவுடன், ''எலி மருந்து கிடைத்ததா?'' எனக் கேட்டேன். அதற்கு அவர், "கிடைத்தது; என் பையில் இருக்கு; எடுத்துக் கொள்'' எனக் கூறினார்.

சாப்பாட்டுக் கடை முடிந்து படுக்கைக்குச் சென்ற பிறகு, இரட்டை சந்தோஷத்துடன் பையில் இருந்த எலி மருந்தை எடுத்தேன். பெரிய கவரில் மஞ்சளாக மணல் மணலாக இருந்தது. இந்த ஊரில் எலி மருந்து இப்படித்தான் இருக்கும் போல் இருக்கிறது என நினைத்துக் கொண்டே கவனமாகக் கையாண்டேன். கோதுமை மாவுடன் கலந்து வீடு முழுக்க உருட்டி வைத்தேன். விடிந்தால் எலி இல்லாத வீடு என நிம்மதியாகப் படுக்கப் போனேன்.

**கா**லையில் நாங்கள் அனைவரும் மிக ஆவலாக எழுந்து வந்து பார்த்தோம். என்ன ஏமாற்றம்! எலிகள் எல்லாம் வழக்கத்துக்கு மாறாக புதிய தெம்புடன் வளையவந்து கொண்டிருந்தன. எங்களுக்கோ அதிர்ச்சி! எலிக்கு வைத்த உணவோ காலியாகியிருந்தது. பிறகு ஏன் எலிகள் சாகவோ அல்லது வீட்டை விட்டு ஓடவோ இல்லை? எலிகளிடமிருந்து விமோசனமே இல்லையா என நொந்தே போனேன்.

**சி**றிது நேரத்தில் என் கணவர், "மீனா, நேற்று என் நண்பன் ராஜேஸ் தான் போய் வந்து, ஆஞ்சநேயர் கோயில் பிரசாதம் கொடுத்தான். அதை எடுத்துக் கொண்டாயா?'' எனக் கேட்டார். "இல்லியே!'' எனக் கூறும்போதுதான் எனக்கு மூளையில் மின்னல் அடித்தது. ஓடிப்போய்ப் பின்கட்டில் வைத்திருந்த எலி மருந்தை எடுத்துக் காண்பித்தேன். உடனே அவர், "இதுதான் பிரசாதம்!'' என்றாரே பார்க்கலாம்! நாங்கள் அனைவரும் விழுந்து விழுந்து சிரித்தோம். என் வாரிசுகளோ, "அம்மா ஆஞ்சநேயர் பிரசாதத்தை எலிகளுக்குக் கொடுத்துப் புண்ணியம் கட்டிக் கொண்டாய்'' எனக் கேலி செய்தனர். இந் நிகழ்ச்சியை இப்போது நினைத்தாலும் வீடு கலாட்டாதான்!

எலி மருந்தைப் பையின் இன்னொரு பகுதியில் வைத்திருப்பதாக என்னவர் சொன்னார். பிறகு, பற்பல யுக்திகளுக்குப் பிறகு எலித் தொல்லை சுபமாகத் தீர்ந்தது!

**- மீனா லக்ஷ்மணன், எர்ணாகுளம்.**




**குளிர்காலமாச்சே!**

**குளிக்கும் வெந்நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்தபின் குளித்து வர, சருமம் வறட்சி அடையாமல் இருக்கும்.**

**- என். ஜரினா பானு, திருப்பட்டினம்.**


சித்தார்த், நல்ல சூட்டிகையான பையன்தான்!
கொஞ்ச நாட்களாக, அவனிடம் ஒரு படபடப்பு; வீட்டுக்குள்ளேயே தடுக்கி விழுவான். எதிலாவது இடித்துக் கொள்வான்.
"இவனுக்கு என்ன ஆச்சு?" பெற்றோர்கள் குழம்பிப் போனார்கள்.
சித்தார்த்தின் தாய், தன்னுடைய கவலையை பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணியிடம் பகிர்ந்து கொண்டபோது...
"ஏ.டி.எச்.டி.யோ என்னவோ" என்று அவர் கூற...

# ன்னது தான்; ஆனால்...!

சித்தார்த்தை அழைத்துக் கொண்டு, அவனுடைய அம்மா என் கிளினிக்குக்கு வந்தார். துக்கம் பொங்கிக் கொண்டு வந்தது அவருக்கு. பேச ஆரம்பித்த சில நிமிடங்களிலேயே கண்களில் கண்ணீர் வந்துவிட்டது. "இவனுக்கு ஏ.டி.எச்.டி. பிராப்ளம். எங்களுக்கு ரொம்பப் பயமா இருக்கு" என்றார்.

அதைக் கேட்டவுடன் எனக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது. ஏ.டி.எச்.டி என்றால் Attention Deficit Hyperactive Disorder. அது உண்மையிலேயே ஒரு சீரியஸான பிரச்னைதான்.

மூளையில் ஏற்படும் ஒருசில ரசாயன மாற்றங்களால் மூளைக்கும், உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் இடையிலான ஒருங்கிணைந்த இயக்கம் பாதிப்புக்குள்ளாகும். மூளை வெகு வேகமாக உத்தரவுகளை இட்டுக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால், அந்த உத்தரவுகளை உடலின் அவயங்கள் உடனுக்குடன் நிறைவேற்றுவதற்குத் தடுமாறும். இதுதான் அந்த நோயின் முதல் அறிகுறி.

**நான் ஒரு மனநல ஆலோசகராக இருக்கும்போதிலும், ஒருவரது எல்லா பிரச்னைகளுக்குமே மனம்தான் காரணம் என்று நினைப்பதில்லை. முதலில் உடல் ரீதியாக காரணங்கள் ஏதாவது இருக்குமா என்று பரிசோதித்து அப்படி எதுவுமில்லை என்று தெரிந்தபின்னரே மனோதத்துவரீதியாக பிரச்னையை அணுகுவேன்.**

"வேறு எந்த மனநல ஆலோசகரையோ, டாக்டரையோ இங்கே வருவதற்கு முன்னால் போய் பார்த்தீர்களா? அவர் என்ன சொன்னார்? அப்போது எடுக்கப்பட்ட டெஸ்ட்களின் ரிப்போர்ட் இருக்கின்றனவா?" என்ற என் கேள்விகளுக்கு அந்தப் பெண்மணி சரியான பதில் தரவில்லை.

நான், அடுத்து சித்தார்த்துடன் பேசினேன். அவனுக்கு என்ன பிரச்னை என்று அவன் வாயாலேயே சொல்லச் சொன்னேன்.

"நான் நார்மலாகத்தான் இருக்கிறேன்; அம்மாதான் எனக்கு ஏதோ



அப்படி, இப்படின்னு சொல்லி கவலைப்படறாங்க'' என்றான்.

அதற்கு சித்தார்த்தின் அம்மா,

## டீன் ஏஜ் சவால்கள் 2

**சரஸ் பாஸ்கர்**

மனநல ஆலோசகர்

"இல்லை அவனுக்கு ஏ.டி.எச்.டிதான்; அதுக்கு என்னென்ன டெஸ்ட் உண்டோ அதைப் பண்ணிடுங்க!" என்றார்.

நான் மிகவும் பொறுமையாக அவரிடம், "உங்களுக்கு என்ன பிரச்னை என்பதை என்னிடம் சொல்லுங்கள்; மேற்கொண்டு என்ன செய்யணும்னு நான் முடிவு எடுக்கிறேன்" என்று சொன்னேன்.

அவரோ, "எங்கே போய் ஏ.டி.எச்.டி டெஸ்ட் எடுக்கணும்னு சொல்லுங்க! நான் பரிசோதனை முடிவுகளுடன் மறுபடியும் உங்களை வந்து சந்திக்கிறேன்" என்றார்.

"சிம்பிளா, ஒரு கண் டாக்டரைப் பார்த்தால் போதும். ஒரு கண் பரிசோதனை எடுத்துக்கிட்டு வந்திடுங்க" என்று சொன்ன போது, அவர் முகத்தில், "என்னடா நாம சீரியசா சொன்னா, இவங்க பாட்டுக்கு வெறும் ஒரு கண் பரிசோதனை பண்ணினா போதும்னு சொல்றாங்களே" என்ற ஒரு அவநம்பிக்கையைக் கவனித்தேன்.

"நானோ, என் கணவரோ கண்ணாடி போட்டுக்கலை; இவனுக்கு கண்ணுல பிரச்னை இருக்க வாய்ப்பே இல்லை; இவனுக்கு ஹைப்பர் ஆக்டிவ் ப்ராப்ளம் தான்" என்று தொடர்ந்து அந்தத் தாய் வாதிட்டார்.

நான், "உங்க பையனுக்கு பெரிய பிரச்னை ஏதுமில்லைன்னு நினைக்கிறேன்; எனக்காக கண் பரிசோதனை மட்டும் பண்ணிடுங்களேன்; அவசியம்னா, நீங்க சொல்ற டெஸ்ட் பண்ணிடலாம்; நீங்க கவலைப்பட வேண்டாம்" என்று சொல்லி அனுப்பி வைத்தேன்.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு, கண் டாக்டரைப் பார்த்துவிட்டு அவர்கள் என்னை வந்து சந்தித்தனர். சித்தார்த்துக்கு இரண்டு கண்களிலும் ஏகப்பட்ட பவர். அதனால்தான், சித்தார்த்தால் வகுப்பில் நடத்தப்படும் பாடங்களைக் கவனத்துடன் கேட்க முடிந்தாலும், ஆசிரியர் கரும்பலகையில் எழுதுவதை அவரால் சரியாகப் பார்த்து, எழுத முடியவில்லை. கண் பார்வைக் குறைபாடு காரணமாகத்தான் அவன் நடக்கிறபோது தடுக்கி விழுகிறான். ஆனால் அவனது அம்மாவோ, யாரோ சொன்னது, எங்கோ படித்தது எல்லாவற்றையும் வைத்து, தவறான முடிவுக்கு வந்து விட்டார்.

சித்தார்த்தின் அம்மாவைப் போல நிறைய பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு நான் சொல்லுவது இதுதான்; ஒவ்வொரு விஷயத்துக்கும் எந்த அளவு முக்கியத்துவம் தர வேண்டுமோ, அந்த அளவு கொடுங்கள்; சிறிய விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.

அதே சமயம் சீரியசான விஷயங்களை அற்பம் என்று நினைத்து அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். அதீதக் கற்பனைகளாலும், விஷயம் தெரியாதவர்களின் ஆலோசனைகளாலும், வீண் பிரச்னைகளை வரவழைத்துக் கொண்டு கஷ்டப்படாதீர்கள்.

சந்திப்பு : **எஸ். சந்திரமௌலி**




**வயிற்று வலி, பூச்சிகள் அழிய ஒரு சகோதரி டிப்ஸ் கொடுத்திருந்தார். இதோ இன்னுமொரு டிப்ஸ்! வேப்பம் பூவை வறுத்து சுண்டைக்காய், மோர் மிளகாய், சிறிது பெருங்காயம் கூட வறுத்து நல்லெண்ணெய் போட்டு சூடான சாதத்தில் உப்புப் போட்டு சாப்பிட்டால் பூச்சிகள் அழிந்து விடும்.**

**- டி.எஸ். ரமா கோவிந்தராஜன்,**
**சென்னை - 1.**

## குனியா மகிமை

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காப்பி குடிக்க முடியாமல் போகும் போது வரும் தலைவலி சிறப்பானது. ஆசைப்பட்டு ஆலூ மசாலாவை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் வரும் வாய்வுத் தொல்லை நல்லது. வெயில் அல்லது மழை காரணமாக வரும் சைனஸ் தொல்லை ஒரு நட்பான நோய்.

'என்னடா இது? நோய்கள் எல்லாம் எப்படி நல்லவை ஆகும்?' என்று திகைக்



# கொசு நடை!

கிறீர்களா? ஞானசம்பந்தர் தம் உள்ளத்தில் சிவபெருமான் புகுந்ததால் எல்லாக் கோள்களும் சனி, ராகு கேதுவும் கூட 'நல்ல, நல்ல' என்றும் கரடி புலி எல்லாமும் 'நல்ல, நல்ல' என்றும் பாடியிருக்கிறார். சிக்குன் குனியா என் உடலிலே புகுந்ததால் சைனஸ் எக்ஸ்ட்ரா நோய்கள் எல்லாம் நல்லவை என்று சொல்ல வேண்டியுள்ளது.

காப்பி குடித்தவுடன் தலைவலி பறந்து விடுகிறது. அன்டாசிட் எடுத்துக் கொண்டவுடன் வாய்வுத் தொல்லை அமுங்குகிறது. பெனிசிலின் போட்டதும் சைனஸ் விட்டு விடுகிறது. மலேரியா இன்ன பிற நோய்கள் எல்லாம் மருந்துக்குக் கட்டுப்படும்போது இந்த சிக்குன்குனியா மட்டும்...

'கௌரவம்' படத்தில் மேஜர் சுந்தரராஜன் வக்கீல்களைப் பார்த்து, 'என்னைக் காப்பாற்ற யாருமே இல்லையா' என்று கத்துவாரே அதுபோல் டாக்டர்களைப் பார்த்து கத்தலாம் போல் இருக்கிறது.

"ஆரஞ்சு ஜூஸ்தான் மருந்தாம். நிறையக் குடியுங்கள்" - செய்தாயிற்று.

"ஆரஞ்சு சாப்பிடவே கூடாதாம்" - நிறுத்தி விட்டேன்.

"சித்தாவில்தான் மருந்து இருக்கிறதாம்" - முயற்சி பண்ணிட்டேன் பிரயோஜனமில்லை."

"நிறைய பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட வேண்டும்."

"கால்ஷியம் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்."

"எலும்புகளில் தானே வலி? ஆட்டுக்கால்

குப் சாப்பிட்டால் சரியாகும்.'' ''ஹார்லிக்ஸ் நிறைய குடிக்கணும்.'' ''இரண்டு பாட்டில் குளுக்கோஸ் ஏற்றிக் கொள்ளுங்கள்'' - எல்லாம் செய்தாயிற்று.

"கஷாயம் குடிக்க வேண்டும். சுக்குக் கஷாயம் எல்லாம் நோ யூஸ். நிலவேம்பு என்று பலசரக்குக் கடையில் கிடைக் கும். அதைக் சுருப்பட்டியுடன் சேர்த் துக் கஷாயம் போட வேண்டும். மூன்று தம்ளர் குடித்து முடிக்கு முன் உடல்வலி பறந்து விடும். எலும்புகளெல்லாம் பழைய நிலைக்கு வந்து 'கிடுகிடு' என வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடு வீர்கள்."

- வேரைக் கஷாயம் வைத்துக் குடித் தாயிற்று. வாய் கசந்ததுதான் மிச்சம்.

''ஹா்ம் இதெல்லாம் ரொம்ப நாளைக்கு அப்புறம்தான் பலன் கொடுக்கும். உடனடி நிவாரணத்திற்கு பெயின் கில்லர் எடுத்துக் கொள்வது தான் ஒரே வழி."

வாயெல்லாம் புண்ணாக கோரஸா கச் சொல்கிறார்கள். நிறையப் பேர் வண்டி அதில்தான் ஓடுகிறது. வயிற்று வலியும் வாய்ப்புண்ணும் இலவச இணைப்பு.

''பக்கவிளைவு இல்லாமல் இருக் குமா? அதற்கு நீங்கள் விட்டமின் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.''

- யோசனைக்கு நன்றி. ''மாத்திரை தன் பவரை இழந்ததும் மறுபடி வலி வருகிறதே? ''சே இது தெரியாதா? மறுபடி வலி வந்தால் மறுபடி மாத்திரை போடுங்கள்.''

''டாக்டர் சார், அன்னநடை தளர்ந்து சின்ன நடையும் கூட இல்லா மல் நொண்டி நொண்டி கொசு நடை நடக்கும் என் மகளுக்கு எப்போது சரியாகும்? அவள் எப்போது மயிலைப் போல் ஒயிலாய் நடப்பாள்?''

''அதுவா மூன்று மாதம் ஆகலாம், ஆறு மாதம் ஆனாலும் ஆகலாம்!''

**- பி. சாரதா தேவி, சிவகாசி.**

# வாசலில் காக்கிச் சட்டை!

**வா**சலில் அழைப்புமணி ஓசை கேட்டது. போய்ப் பார்த்தால் போலீஸ் இன்ஸ் பெக்டர்! இவர், ஏன் இங்கு?

'நேற்று டிராபிக் சிக்னலில் நிற்காமல் வந்து விட்டோமே, டிராபிக் போலீஸ் கார் நம்பரைக் குறித்துக் கொண்டு இவரிடம் சொல்லி விட்டாரோ? போன வாரம் அந்த மடிப்பாக்கம் பார்ட்டியிடம் ஆயிரம் ரூபாய் லஞ்சம் வாங்கினோமே... அது லீக் ஆயிடுச்சா?'



''என்ன ஸார்! நீங்கள் வெளியில் வருகிறீர்களா? நான் உள்ளே வரட்டுமா?'' இன்ஸ்பெக்டர் கேட்க, சுதாரித்துக் கொண்டு அவரை உள்ளே அழைத்தேன்.

''ஜீப்பிலேயே போகலாமா?'' அவர் கேட்டதும் தலை சுற்றியது.

''அந்த வீட்டு மனை மெயின் ரோட்டுக்குப் பக்கத்தில் இருப்பதாகப் பேப்பரில் விளம்பரம் கொடுத்திருந் தீர்களே, பார்க்கலாம் என்றுதான்...''

போன மூச்சு திரும்பி வந்தது எனக்கு!

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

**- லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி, திருப்பதி.**

## தோட்டத்து மூலிகை



# அழகு தரும் செம்பருத்தி!



❊ செம்பருத்தி மலர்கள் முப்பதை எடுத்து மர உலக்கையால் இடித்துச் சாறெடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். சிவப்பு நிறம் வந்ததும் இறக்கி, வடிகட்டி ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தைலத்தைக் கூந்தலுக்குப் பூசினால், கூந்தல் கருமையாகச் செழித்து வளரும். இளநரையும் கூட நாளடைவில் வளரும்.

❊ பொடுகு அதிகமாகி முடி உதிர்வதால் அவதிப்படுபவர்கள் பத்து செம்பருத்தி மலர்கள், ஒரு டீஸ்பூன் வால் மிளகு, ஒரு பிஞ்சு கடுக்காய் மூன்றையும் அரைத்து தலைக்குப் பூசி மசாஜ் செய்யவும். ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு குளித்து வர மயிர்க்கால்கள் ஆரோக்கியமாவதுடன் முடி கொட்டுவது நிற்கும்.

❊ செம்பருத்திப் பூவை தேவையான எண்ணிக்கையில் எடுத்து நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட்டால் கருப்பை உறுப்புகள் பலம் பெறுவதுடன் மேனி அழகும் அதிகமாகும்.

❊ செம்பருத்திப் பூக்களைச் சேகரித்து நிழலில் காயவைத்து 'மொறுமொறு' எனக் காய்ந்ததும் மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்துத் தூளாக்கவும். அதை, ஒரு தம்ளர் பசும்பாலில் கலந்து தினமும் ஒருவேளை அருந்தி வர உடலில் மினுமினுப்பு அதிகமாகும்.

- ஆ. விஜயலக்ஷ்மி, திருச்சி - 17.

**ஆசீர்வாதத் தொடர்-8**

# சரணம் ஷீரடி சாயி!

பாபாவை நினைத்ததுமே, அவரது அடியார்களுக்கு நினைவுக்கு வரும் விஷயம் என்னத் தெரியுமா...?

'உதி'யும் 'அன்னதானமும்'தான்! பாபா உண்டாக்கிய நெருப்பு, பார் புகழும் ஜோதியாக ஆனது. சகல வியாதிகளை நீக்கும் அருமருந்தாகவும், சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் வழங்கும் பவித்ர மான பொருளாகவும் பாபா உதியையே வழங்கினார்.

இந்த 'உதி'என்கிற உன்னதப் பொருள் தோன்றியதற்கும் ஒரு சுவாரசிய மான வரலாறு உண்டு.

ஒரு சமயம், துவாரகமாயியில் பக்தர்கள் கூடியிருந்தார்கள். ஓர் ஒழுங்குடன் அமர்ந்து இறைவன் புகழை இடைவிடாது பாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

பாபாவுக்கு ஹுக்கா பிடிக்க வேண்டும்; மற்றவர்களையும் பிடிக்கச் சொல்ல வேண்டும் என்று தோன்றியது. நெருப்பு வேண்டுமென்று பாபா கேட்கப் போகிறார் என்ற குறிப்பை அவரது பக்தர் மகல்சபாதி உணர்ந்தார்.



அந்தக் காலத்தில் வத்திக் குச்சியோ, லைட்டரோ ஏது? நெருப்பை மூட்டுவது மிகச் சிரமமான காரியமாச்சே!

"பாபா நாள்தோறும் நெருப்புக்காக அலைய வேண்டியுள்ளது. இதற்கு நிரந்தரமான ஏற்பாடு ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும்!" என்றார் மகல்சபாதி.

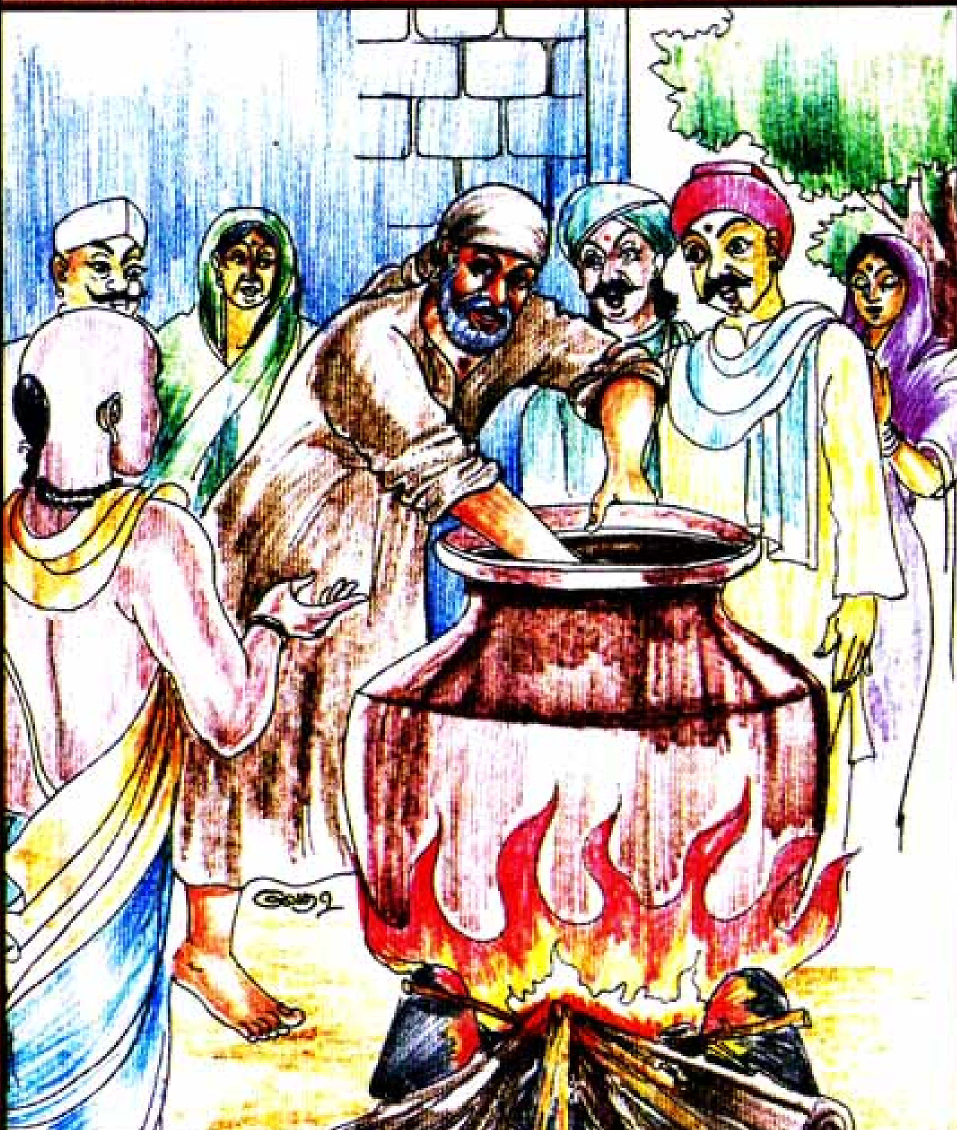
"நிரந்தரமான ஏற்பாடா?" என்று கேட்டுவிட்டு மெல்லிய புன்னகை பூத்தார் பாபா.

"நீ என்னவோ ரொம்ப யதார்த்தமாகத்தான் சொன்னாய். ஆனால் அதுவே ஜகத் புகழும் சரித்திரமாகப் போகிறது பார்" என்று கூறிவிட்டு மெள்ள எழுந்து சென்றார்.

லெண்டித் தோட்டத்தைத் தாண்டி, தகரக் கூரையால் மூடப்பட்டிருக்கும் மசூதியை அடைந்தார். இப்போது, ஏன், எப்போதுமே துனி எரிந்து கொண்டிருக்கும். அந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைந்தார். தம் கையிலிருந்த கப்பால், பலமாக அந்த இடத்தை அடித்தார். 'விசுக்' என்று அந்த இடத்தில் நெருப்பு ஜுவாலையாகத் தோன்றி எரியத் தொடங்கியது. அங்கிருந்த அனைவரும் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கினர்.

"என் அருமைப் பிள்ளைகளே! என் சகல சக்திகளையும் இந்த அக்னியில் அடைத்து விட்டேன். இப்போது, இங்கு ஏற்றப்பட்ட நெருப்பு, தொடர்ந்து எரியுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சூரியன் மறைந்தாலும், நிலவு தேய்ந்தாலும், இந்த அக்னி அணையக் கூடாது. அணையாது. இதிலிருந்து கிடைக்கிற சாம்பல் வெறும் கரித்தூள் அல்ல! அது என் பக்தர்களின் ஊழ்வினைகளை, பாவங்களை எரிக்கும் திருச்சாம்பல்!' என்று பாபா கூறி புன்னகைத்தார்.

மகல்சாபதி நெக்குருகி, கண்களில் நீர்



மல்கி நிற்க, கூடியிருந்தவர்கள் எல்லாரும் "சாயி மகராஜுக்கு ஜெய்" என்று விண் அதிர கோஷம் போட்டனர். அன்று தோன்றிய நெருப்பு என்றும் எரியும் ஜோதியானது. விதியை மாற்றும் புனித விபூதியைத் தந்தது!

**அனுராதா சேகர்**

இன்றைக்கு யாராவது பிரச்னைகளினால் கலக்கமுற்றாலோ, மன உளைச்சலால் உறக்கமின்றித் தவித்தாலோ அவர்கள் பாபாவின் விபூதியைச் சிறிது நெற்றியில் பூசிக் கொண்டு, சிறிதளவு விபூதியை நீரில் கலந்து பருக உடனே மன அமைதி கிடைக்கும். சாயியே விபூதியை நெற்றியில் பூசியதாக நினைத்துக் கொண்டால், அதன் பயன் இன்னும் வேகமாகக் கிடைக்கும். நல்ல உடல் நலத்தையும்,

**நா**ன் என் உறவினர்களுடன் டில்லி, அதன் சுற்றுப்புறம் இருக்கும் ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வந்தேன். இங்கிருந்து கிளம்பும்பொழுது ஐயாயிரம் ரூபாய் எடுத்துச் சென்றேன். ஆனால் நான் நினைக்காத அளவுக்கு சில பொருள்கள் மலிவாக இருக்கவே வாங்கிவிட்டு கையில் பணம் இருப்பு எவ்வளவு என்று பார்க்கும் பொழுது எனக்கு மேலும் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு ரூபாய் தேவைப்பட்டது. நான் அப்பொழுது பாபாவைதான் வேண்டிக்கொண்டேன்.

''சாயி! எனக்குப் பணம் தேவைப்படுகிறது. பிறரைக் கேட்கத் தயக்கமாக உள்ளது. தயவுசெய்து நீதான் எந்த ரூபத்திலாவது வந்து இந்தச் சங்கடத்தைத் தீர்க்க வேண்டும்'' என்று மனதார வேண்டிக் கொண்டேன்.

டில்லியிலிருந்து என் அக்காவுடன் ஹைதராபாத் வந்தேன். அங்கு நான் வேலை பார்த்த நிறுவனத்தில் செயலாளராக இருந்த ஒரு மூதாட்டியைச் சந்தித்தேன். நான் கைவேலைப் பொருள்களைத் தயார் செய்து அதை சி.பி.ஆர். சென்டரில் விற்பதுண்டு. இதைப் பற்றி என்னுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தபொழுது அவர், ''ஒரு நிமிடம் இரு, நான் வருகிறேன்'' என்று பக்கத்து அறைக்குச் சென்று ரூபாய் இரண்டாயிரத்தைக் கொண்டு வந்து என் கையில் வைத்து, ''சி.பி.ஆர். பஜாரில் நீ என்னென்ன பொருள்கள் வைத்தாயோ இந்தப் பணத்திற்கு என்ன வருமோ அதனை எனக்கு நிதானமாக அனுப்பு. உன் பிள்ளை கல்யாணத்திற்கு என்னால் வரமுடியவில்லை. அதனால்



செல்வத்தையும், துன்பங்களிலிருந்து விடுதலையும் தரும் பாபாவின் விபூதி பிணி தீர்க்கும் மருந்து என்பதை நீங்களே அனுபவப் பூர்வமாக உணர்வீர்கள்.

அதுமட்டுமல்ல...! பாபாவின் திருக் கோயிலுக்குப் போகும்போதெல்லாம், சிறிது உதியைச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள், துன்பத்திலிருப்பவர்கள், ஏதாவது மனக்குறை கொண்டவர்களைச் சந்திக்க நேர்ந்தால், பாபாவின் உதியைக் கொடுத்து பூசிக் கொள்ளச் செய்யுங்கள். இதனால் அவர்களுடைய பிரச்னை தீரும் என்பதோடு, உங்களுக்கும் சாயியின் பரிபூரண அருள் கிடைக்கும்.

***சா***யியைப் போற்றிச் சொல்லும் அஷ்டோத்தர சத நாமாவளியில் 'ஓம் அன்ன வஸ்த்ரதாய நமஹ!' என்பது மிகவும் ஸ்ரேஷ்டமான ஒன்று!

பாபா எப்போதும் ஏழை மக்களிடம் இரண்டறக் கலந்து விடுவதால், அவர் பசி, குளிர் கொடுமைகளைப் பற்றி நன்றாகவே உணர்ந்திருந்தார். அதனால் தன்னை அண்டி வரும் எந்த ஜீவராசிக்கும் உணவு படைத்து விட்டுச் சாப்பிடுவதை ஒரு நியதியாகவே கடைப்

இந்த கிஃப்ட் கவரை அவனுக்குக் கொடு" என்று என் கையில் வைத்தார்.

அவரிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு என் அக்கா வீட்டுக்கு வந்த பிறகு அந்தக் கவரைப் பிரித்துப் பார்த்தால் அதில் ஐந்நூறு ரூபாய் இருந்தது. நான் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கி விட்டேன். எனக்குத் தேவைப்பட்ட இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறை மட்டும் நம் பாபா கொடுத்து எப்படி என் சங்கடத்தைப் போக்கினார் என்று ஆனந்தப்பட்டேன்.

பாபா எங்கோ ஆலயத்தில் மட்டுமல்ல, நாம் செல்லும் இடத்திற்கெல்லாம் கூடவே வந்து கொண்டிருக்கும் தெய்வமல்லவா?

- லதா காமேஷ், சென்னை - 20.



பிடித்தார்.

தோளில் ஒரு துணியைப் போட்டுக் கொண்டு, கையில் தகரக் குவளை ஏந்தி, பிச்சைக்குப் புறப்படுபவர், சாதம், ரொட்டி, காய் முதலியவற்றைத் துணியிலும், பால், பாயசம் போன்றவற்றை குவளையிலும் வாங்கிக் கொண்டுத் திரும்புவார். மசூதியின் மையத்தில் உள்ள பானைகளில் அந்த உணவுப் பொருள்களை இடுவார். அதை யார் வேண்டுமானாலும் எடுத்துச் சாப்பிடலாம். பின்னர் பாபாவும் இரண்டு கையளவு எடுத்துச் சாப்பிடுவார்.

சில சமயங்களில், அரிசி, பருப்பு, காய்கறிகள் போன்றவற்றை யாரேனும் பாபாவுக்குக் காணிக்கையாகத் தருவதும் உண்டு. அதை அவரே ஒரு பெரிய மண்பானையில் இட்டுச் சமைப்பார். ஏழை மக்களுக்கு அள்ளி அள்ளித் தருவார். பசித்த வயிறுகள் நிரம்பி, களைத்த முகங்கள் திருப்தியுடன் மலர்வதைப் பார்ப்பதில் பெரும் விருப்பம் கொண்டவராக இருந்தார். அவ்வாறு சமைக்கும்போது, உணவுப் பதமாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க தன்னுடைய கையையே கொதிக்கும் பாத்திரத்தில் விட்டுத் துழாவி விடுவார். வெந்து கொண்டிருக்கும் கலவையை மேலும் சீழுமாகக் கலக்கி விடுவார்!

சின்ன தீப்பொறி பட்டாலே நாலு நாட்களுக்கு நமக்கு வலிக்கிறது. ஆனால், பாபாவுக்கு நெருப்பு கூட பால் நிலவு போல குளுமையாக இருந்திருக்கிறது.

'ஸ்ரீ சாயி சத் சரித்ரம்' என்ற நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட முக்கியமான குறிப்புகள் இவை. உதி, அன்னதானம் இரண்டையும் சிலாகித்துச் சொல்பவை.

"யார் அதிர்ஷ்டசாலியோ, எவருடைய பாவங்கள் ஒழிந்தனவோ, அவர்கள் பாபாவின் வழிபாட்டை எய்துகிறார்கள். பாபாவின் உதி, பாவங்களைப் போக்கி நற்கதி தரும். நம்முடைய செல்வத்தின் ஒரு குறிப்பிட்டத் தொகையை, ஏழை எளிய மக்களுக்காக ஒதுக்க வேண்டும்.

"காகம், நாய், பூனை போன்ற ஜீவராசிகளுக்கு நாம் தினமும் உணவு அளிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் சாயி எல்லா படைப்புகளிலும் பரவியுள்ளார்.... எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டுவதைத் தவிர வேறு எதையுமே அவர் விரும்பவில்லை."

*(பக்தி பெருகும்)*

# வாழ்க பிரண்டைத்

"இன்னும் இரண்டே நாள்தான் இருக்கு கிளம்ப. மசமசன்னு இல்லாம, துணிமணி எல்லாம் பாக் பண்ணனும். என்னென்ன வாங்கணும்னு ஒரு லிஸ்ட் போடு. கடைக்குப் போகலாம்" என்றபடி உள்ளே வந்தார் என் கணவர்.

பர்பியைத் துண்டு போட்டபடியே, "ஒரு அரைமணி டைம் கொடுங்கோ. கிளம்பறேன்" என்றபடி, அடுப்படியில் எல்லாப் பண்டங்களையும் மூடிவிட்டு வெளியே வந்தேன்.

டைரியைச் செக் செய்தேன். 'அடையார் ஆனந்த பவனி'ல் மைசூர் பாக், மிக்ஸர், 'ஆஷா ஸ்வீட்'ஸில் சோன்பப்டி, பிஸ்தாரோல், 'உடுப்பி ஹோமி'ல் நேந்திரங்காய் சிப்ஸ், சிக்கி, கோடுபளே என்று லிஸ்ட் போட்டு எல்லாவற்றையும் வாங்கி வந்தோம்.

என் மகள் சொன்னபடி, தின்பண்டங்களை எல்லாம் தனியாக ஒரு பையிலும், துணிமணிகளை வேறு பெட்டிகளிலும் நீட்டாக பாக் செய்தேன். எல்லா பெட்டிகளையும் எடை போட்டு, எல்லாமே குறிப்பிட்ட எடைக்குள் இருக்கவே நிம்மதியுடன் பெருமூச்சு விட்டேன்!

விஷயம் இதுதான். இன்னும் இரண்டு நாளில் நாங்க 'டெட்ராய்'டுக்குக் கிளம்ப வேண்டும். என் மகளும், மாப்பிள்ளையும், குழந்தைகளுடன் வசிக்கிறார்கள்.

ஃபோன் அடித்தது. எடுத்தால் என் பெண், "நம்மாத்துலே பிரண்டை இருக்கே. எனக்குக் கொஞ்சம் தொகையல் அரைச்சுண்டு வரியா? ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவிலே போட்டு ஹாண்ட் லக்கேஜிலே வை. கேட்டால் ப்ரெட்டுக்குத் தொட்டுக்க 'சாஸ்'ன்னு சொல்லிடு" என்றாள்.

"இதென்ன பிரமாதம்! பண்ணிண்டு வரேன்" என்றேன் நான்.

நாங்கள் பேசியதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த என் கணவர், கிடுகிடு என்று, கொல்லையிலிருந்த பிரண்டையைப் பறித்து, அலம்பி, துண்டுத் துண்டாக வெட்டிக் கொடுத்தார். "பாவம், குழந்தை! ஸ்வீட், காரம் என்று கேட்காமல், போயும் போயும் இந்த பிரண்டைத் துவையலுக்கா ஆசைப்படணும்?" என்றார்.

நல்லவேளை. தொகையலுக்கு வேண்டிய எள், பெருங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மிளகு, உளுத்தம் பருப்பு, புளி எல்லாம் இருந்தது. எல்லாவற்றையும் பொன்னாக வறுத்து பிரண்டையை நன்றாக வதக்கி, அம்மியில் 'நறநற' என்று அரைத்தேன். கெடாமல் இருப்பதற்காக, கரண மட்டை எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, மறுபடியும் வதக்கி, ஆற வைத்துப் பாக் செய்தேன்.

ஒருவழியாக டெட்ராய்ட் போய்ச் சேர்ந்தோம். பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய



## அயல் நாட்டில்



# துவையல்!

பேத்திகள் இருவரும் ஓடி வந்து கட்டிக் கொண்டனர். அவரவர்க்குக் கொண்டு போன பரிசுகளை, பட்சணங்களை எடுத்துக் கொடுத்தேன்.

என் பெண்ணோ, எதையுமே லட்சியம் பண்ணாமல், என் பைகளைக் குடைந்தாள். திடீரென அவள் கண்களில் பிரகாசம். என்னவென்று சொல்ல? ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவிலிருந்த பிரண்டைத் துவையலை, வழித்து வழித்து, பாதாம் அல்வா சாப்பிடுவது போல் சாப்பிட ஆரம்பித்தாள்!

“இங்கு வெற்றிலை, கறிவேப்பிலை கூட கிடைக்கிறது. பிரண்டை மாத்திரம் கண்ணிலேயே படலையே” என்று வருத் தப்பட்டாள்.

‘‘கவலைப்படாதே! பிரஸிடெண்ட் ஜார்ஜ் புஷ் கிட்டே அனுமதி வாங்கி, ஒரு பிரண்டைக் கணுவை அடுத்த தரம் கொண்டு வந்து நடுகிறேன்’’ என்று சிரித்துக் கொண்டே ஜோக் அடித்தார் என் கணவர்!

**- வசுமதி கிருஷ்ணஸ்வாமி, பெங்களூர்.**

**சாம்பார், வற்றல் குழம்பு ஆகியவற்றில் காரம் அதிகமாகி விட்டால் நல்லெண்ணெயைப் பச்சையாக ஊற்றிக் கொஞ்சம் கொதிக்க விடுங்கள். காரம் குறைந்து விடும். குழம்பின் வாசனையும் நன்றாக இருக்கும். அதே சமயம் கூட்டு, குருமா போன்ற கிரேவியான ஐட்டங்களில் காரம் கூடினால் வெண்ணெய் 1 ஸ்பூன் கலந்து சூடாக்கினால் காரம் குறைந்ததோடு, நல்ல மணமாகவும் மாறிவிடும்.**

**- எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர், பம்மல்.**



● படம் : 'ட்ரீம்காஸ்ட்' கார்த்திக்

# சதையைக்

**எனக்கு இரண்டு வருடங்களுக்கும் மேலாக பொடுகுத் தொல்லை இருக்கிறது. தலையில் வெள்ளை நிறத்தில் செதில் செதிலாகத் தெரிகிறது. எந்த சிகிச்சைக்கும் கட்டுப்படவில்லை. என்ன செய்யலாம்?**

- வே. புஷ்பாராணி, மேட்டுப்பாளையம்.

பியூட்டிபார்லர்களில் செய்யப்படுகிற ஹைஃப்ரீக்வன்சி சிகிச்சை பலனளிக்கும். அதில் உள்ள ஓஸோன் கதிர்கள் பொடுகுக்குக் காரணமான கிருமி களை விரட்டும். சில சமயம் நீண்ட நாட்களாகத் தொடரும் பொடுகு, சொரியாசிஸ் எனப்படுகிற சருமநோயின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். எதற்கும் சரும மருத்துவரை அணுகி, ஆலோசனைகள் பெறுவது நல்லது. பொடுகுதான் என்பது உறுதியாகத் தெரிந்தால் அதற்கான பிரத்தியேக சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளலாம். ஆன்ட்டி டான்டிரஃப் சீரம் என்று கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி வீட்டிலேயே உபயோகிப்பதும் பலன் தரும்.

சின்ன வெங்காயத்தின் சாறு 2 டேபிள் ஸ்பூன், அதே அளவு மினரல் வாட்டர் கலந்து பொடுகு உள்ள இடங்களில் எல்லாம் தடவி, பத்து நிமிடங்கள் ஊறி அலசலாம். இது பொடுகை விரட்ட வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய எளிமையான சிகிச்சை.

**என் வயது 20. எனக்குக் கூந்தல் நுனிகள் அதிகமாய் வெடித்தபடி இருக்கிறது. பொடுகு இருக்கிறது. அரோமா தெரபதியில் இதற்குத் தீர்வு உண்டா?**

- எஸ். ரம்யா,
நங்கநல்லூர்.

வாசனையுடன் கூடிய சிகிச்சையே அரோமாதெரபி. இதில் எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வுகள் உண்டு. எசென்ஷியல் மற்றும் கேரியர் என இரண்டு எண்ணெய்களின் கலவை கொண்டு செய்யப்படுகிற இந்தச் சிகிச்சையை கைதேர்ந்த அரோமா சிகிச்சை நிபுணரிடம் மட்டுமே செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வேப்பெண்ணெய் - 5 துளிகள், யூகலிப்ட்ஸ் ஆயில் - 5 துளிகள் - இவை இரண்டை

அழகுக்கலை நிபுணர் **வசுந்தரா**

யும் 50 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தலை முழுக்கத் தடவி மசாஜ் செய்யவும். 15 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விட்டு ஆன்ட்டி டான்டிராஃப் ஷாம்பூ அல்லது வீட்டிலேயே தயாரித்த சீயக்காய்ப் பொடி கொண்டு தலையை அலசவும்.

சந்தன எண்ணெய் 10 துளிகள் எடுத்து 50 மி.லி. நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து

# கரைக்கும் சிகிச்சை!



தலையில் தடவி, அரைமணி நேரம் ஊறியதும், மிதமான ஷாம்பூவால் அலசி, கண்டிஷனர் உபயோகிக்கவும்.

**உடலின் அழகைப் பராமரிக்க, அதிகப்படியான சதைகள் கரைந்து அழகாக இருக்க ஏதேனும் சிகிச்சைகள் சொல்லுங்களேன்.**

– வி.கே. மல்லிகா மோகன், சிதம்பரம் - 2.

பியூட்டிபார்லர்களில் இதற்கென பிரத்தியேக சிகிச்சையே உண்டு. முதலில் லூஃபா எனப்படுகிற பிரஷ் கொண்டு உடல் முழுவதும் மெதுவாக தேய்ப்பார்கள். சருமம் இலேசாகச் சிவந்து போகலாம். அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. சிறிது நேரத்தில் அது தானாகவே சரியாகிவிடும். பிறகு பாடி க்ளோ சால்ட் எனப்படுகிற பிரத்யேக உப்பை கற்றாழை ஜெல் அல்லது வெள்ளரிக்காய் ஜெல்லுடன் கலந்து உடல் முழுக்கத் தேய்ப்பார்கள். இது சருமத்துக்குப் பளபளப்பைத் தருவதுடன், செலுலைட் எனப்படுகிற கொழுப்பையும் கரைக்கும். 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் இதைச் செய்யக்கூடாது. பிறகு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரால் சருமத்தைத் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஸ்வீட், சாமந்தி, அதிமதுரம் போன்றவற்றின் சாரம் அடங்கிய க்ரீம் மற்றும் எண்ணெய் கலந்த கலவை உடல் முழுக்கத் தேய்க்கப்படும். பிறகு உடலைச்

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பொடிக் கதை

# வருகை!

பாத்ரூம் டைல்ஸ் சுத்தமாயின. மின்விசிறிகள் துடைக்கப்பட்டன. மளிகைச் சாமான் வந்திறங்கியது. தொலைபேசிகள் சிணுங்கின.

சந்தோஷ விசாரிப்பில் திட்டங்கள் உருவாயின.

''வேலை எல்லாம் முடிச்சுட்டேன். நாளைக்கு எத்தினி மணிக்கு வரணும்?'' என்றாள் வேலைக்காரி முனியம்மா.

''லேட்டாவே வா. ப்ளேன் ராத்திரி இரண்டு மணிக்குத்தான் வருது. வீட்டுக்கு வந்து பேசி, படுக்கவே மணி நாலாயிடும்.''

''சரிம்மா.''

ஒரு மாதம் ஓடியது. வாசலில் கால் டாக்ஸி வந்தது. முகத்தில் பிரிவின் பிசுபிசுப்புகள். சாமான்கள் ஏற்றப்பட்டுக் கதவுகள் மூடப்பட்டன.

மறுநாள் காலை, ''விருந்தாளிகள் போயிட்டாங்களாம்மா...?'' என்றாள் முனியம்மா.

''ம்.''

''இனிமே அடுத்த வருஷந்தான் வருவாங்கல்ல...''

பெற்ற பிள்ளையும் மருமகளும் பேரன் பேத்திகளும் சென்றதில் பிரிவின் துயரம் கண்களில் வழிந்தது.

''ஏம்மா... புள்ளைகள் ஞாபகம் வந்துடுச்சா...?''

''ம்... விருந்தாளிகள் ஞாபகம் வந்திடுச்சு.''

- சுமங்கலி, வளசரவாக்கம்.



சுற்றி மூடப்படும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட களிமண் மற்றும் பழங்களின் கலவையால் ஆன பேக் போடப்படும். பார்லர்களில் செய்யப்படுகிற முழுமையான சிகிச்சையான இதில் உடலுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். பளபளப்பு அதிகரிக்கும். இளமையான தோற்றம் கிடைக்கும்.

**எனக்குச் சமீபகாலமாக நெற்றியிலும், கன்னங்களிலும் மங்கு காணப்படுகிறது. இது எதனால் வருகிறது? நீக்க முடியுமா?**

- மங்களச் செல்வி, மதுரை - 4.

தரமற்ற ஹேர்டை உபயோகிப்பது, அலர்ஜி, சருமத்தை சரியாகப் பராமரிக்காதது எனப் பல காரணங்களால் மங்கு வரும். தலைவலிக்காக அடிக்கடி பெயின் பாம் தடவிக் கொள்கிறவர்களுக்கும், டூ வீலர் ஓட்டும் போது முகத்துக்குப் பாதுகாப்பில்லாமல் நேரடியாக வெயில் படும்படி செல்கிறவர்களுக்கும், வியர்வையை அழுத்தி, முரட்டுத்தனமாகத் துடைப்பவர்களுக்கும் கூட மங்கு வரலாம்.

பியூட்டி பார்லர்களில் மங்கை நீக்க வென்றே பிக்மென்டேஷன் சிகிச்சை செய்கிறார்கள்.

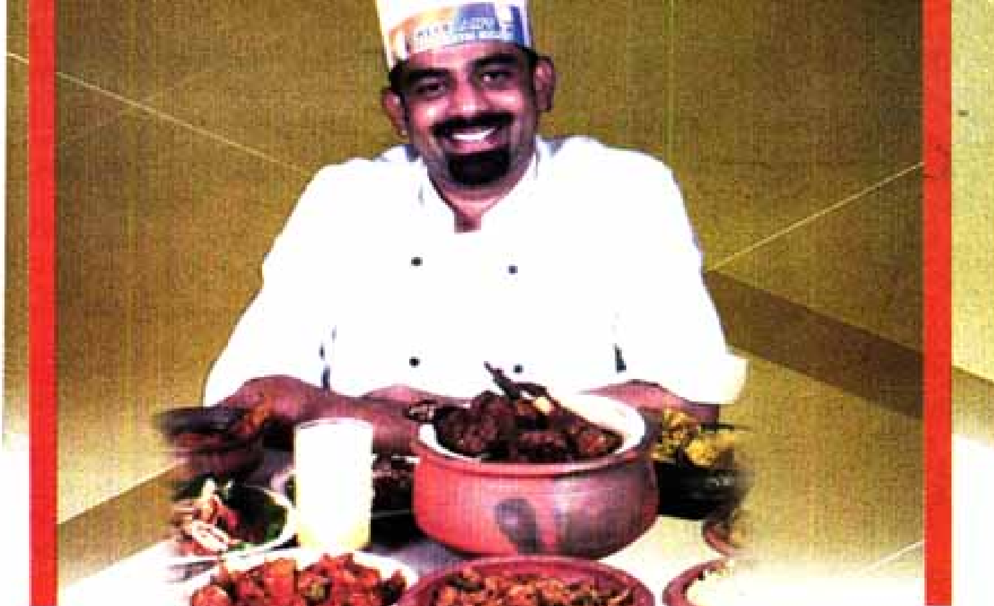
மருந்துக் கடைகளில் மெலனின் குறைக்கிற கிரீம் என்று கிடைக்கும். அதை வாங்கி மங்கு உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் அதன் தீவிரம் குறையும்.

**வீட்டிலேயே செய்ய ஒரு சிகிச்சை...**

உருளைக்கிழங்குச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்,

வெள்ளரிச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்

இவை இரண்டையும் கலந்து பஞ்சில் நனைத்து, மங்கின் மேல் தடவலாம். காயக் காய அதன் மேல் மறுபடி மறுபடி தடவிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்துக் கழுவலாம். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்து வர, மங்கு கொஞ்சம், கொஞ்சமாக மறையும்.



# பொங்கலோ... பொங்கல்

ஜனவரி 2007 இதழில் ருசியான ஆரம்பம்...

## கல்வெட்டு சமையல்

## முதல் கட்லெட் வரை!

| சுவையான சாப்பாட்டுத் தகவல்கள் | மாதந்தோறும் | ஆரோக்கியமான போட்டிகள் |
|---|---|---|
| ருசியான குட்டிக் கதைகள் | 8 எக்ஸ்க்ளூஸிவ் பக்கங்கள் | காரசாரமான குறிப்புகள் |

இவற்றுடன் புதுமையான சமையல் குறிப்புகள்

இவை அனைத்தையும் வழங்குகிறார்

**நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்**

யாரிந்த ஜேக்கப்? சின்னத்திரை பிரபலம்... உணவு ஆராய்ச்சியாளர். இந்திய சமையல் கலை கூட்டமைப்பு சங்கத்தால் 'சிறந்த இளைய சமையல்கலை ஆசிரியர்' விருது பெற்றவர். தற்போது, காங்கேயம் சேரன்ஸ் கலைக் கல்லூரியின் ஹோட்டல் நிர்வாகத் துறை தலைவர்.

மங்கையர் மலர் வாசகிகளே, சும்மா பூந்து விளையாடுங்க...

**சென்னை, மந்தைவெளி கற்பகம் அவென்யூவில், இனிமையான ஒரு மாலை வேளையில், கலைமாமணி ப்ரியா ஜெயராமன் (குச்சுப்புடி) வீட்டுக்கு, மேலும் இரு கலைமாமணிகள் ஷோபனா ரமேஷ் (பரதநாட்டியம்), மற்றும் கோபிகா வர்மா (மோகினி ஆட்டம்) வரப் போவதாகக் காற்றுவாக்கில் ஒரு செய்தி காதில் விழுந்தது. கழுகுக்கு மூக்கில் வேர்த்தாற்போல், காலில் சக்கரத்தைக் கட்டிக் கொண்டு, புகைப்படக்காரருடன் கிளம்பி விட்டோம். இனி அவர்களது சுவாரஸ்யமான உரையாடல்.**



# பாரம்பரிய நடனம்

**ப்ரியா** : வாங்க, நாம ரொம்ப நாள் கழிச்சு சந்திக்கறோம்னு நினைக்கிறேன். எப்படி இருக்கு லைஃப்?

**ஷோபனா** : அருமையான கலை ஒண்ணு கையில் இருக்கும்போது வாழ்க்கையே ரொம்ப ரசனைக்குரியதாகத்தானே இருக்கும்?

**கோபிகா** : இன்னிக்கு எனக்கு நாட்டிய வகுப்புகளும் கிடையாது. அதனால ஃப்ரீயா சந்திக்க முடிஞ்சுது.

**ப்ரியா** : நம்மைப் போல நடனக் கலைஞர்களை டிசம்பர் சீஸனில் தான் ஜனங்க நினைக்கிறாங்க. மற்ற நாட்களிலெல்லாம் நாம் பேசப்படுவதே யில்லை. இதற்கு என்ன அர்த்தம்? கலை மேல் இருக்கும் ஆர்வம் குறைஞ்சுக் கிட்டு வருகிறதா?

**கோபிகா** : அப்படிச் சொல்லிட முடியாது. இந்த நாட்களில்தான் மீடியா நமக்கு அதிகம் வெளிச்சம் போட்டு காட்டுது. கலை ஆர்வம் இல்லாமலா வருஷா வருஷம் வெளிநாட்டிலிருந்து கூட மாணவர்கள் இந்தியா வந்து கத்துக்கறாங்க?

**ஷோபனா** : ஆனா கோபிகா, ஒரு விஷயம் மனசை ரொம்ப வேதனைப்படுத்துது. அதாவது நடனம் என்கிற கலையை சாதாரண மனிதர்கள் கத்துக் கொள்ள முடியாதுன்னு நிறையப் பேர் நினைக்கறாங்க. இசை, நடனம், நாடகம் என முப்பெரும் கலைகள் இணைந்து இருக்கும் போது, நடனத்திற்கு மட்டும் இப்படி ஒரு தவறான அபிப்ராயம் இருப்பது ஏன்னு புரியல!

**கோபிகா** : அது மட்டுமில்லை. சாஸ்த்திரீய நடனமும் திசை மாறி வருகிறதோன்னு ஒரு சாரார் பேசறாங்க. இது அதைவிட மனசுக்கு ரொம்ப வருத்தத்தைக் கொடுக்குது.

**ஷோபனா** : அப்படிச் சொல்லவே முடியாது. காலத்




● "மூவரும் சேர்ந்து உறுதிமொழி எடுத்துக் கொள்வோம்!"

துக்கு ஏற்றபடி, புதுமைகளும் நிறைய வருகின்றன என்பது உண்மைதான். புதுமையை வரவேற்க வேண்டியதுதான். ஆனால் அப்புதுமை பாரம்பரியத்தின் எல்லைக்கு உட்பட்டே இருக்க வேண்டும்.

**ப்ரியா :** சபாக்களில் ஆடும்பொழுது மட்டும்தான் சாஸ்த்திரீய நடனமாக இலக்கணத்துடன் ஆட முடிகிறது. மற்றபடி பொது சேவைக்காகவோ, விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிக்காகவோ ஆடும்பொழுது கொஞ்சம் ஜனரஞ்சமாக செய்ய



வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டாகிறது. அந்த மாதிரி சமயத்தில் 'அலாரிப்பு' 'ஜதீஸ்வரம்' என்று ஆடிக் கொண்டிருந்தால் யார் பார்ப்பார்கள்.

**ஷோபனா** : இப்பல்லாம் ஒரு விஷயம் கவனிச்சீங்களா? ஒரு அரங்கேற்றம் என்றால் கல்யாணம் போல பெற்றோர்கள் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செலவழிக்கிறாங்க. சம்பந்தி மரியாதை போல் நட்டுவாங்கம் செய்யறவங்க பாட்டு பாடறவங்க எல்லோருக்கும் புடவை, வேஷ்டி, கிராண்டாக சாப்பாடு, தாம்பூலப்பை மாதிரி கிஃப்ட் பேக்... டான்சுக்கு உண்டான நகைகள் எல்லாமே ஒரிஜினலில் வாங்குவது என்று செய்து விட்டு டான்ஸ் காஸ்ட்லி என்று பழி வேறு விழுகிறது.



• ஷோபனா ரமேஷ்

சில பெற்றோர்களுக்கு நாம் சின்ன வயதில் டான்ஸ் கற்றுக் கொள்ள வில்லையே என்கிற குறை இருக்கும். அந்த ஆதங்கத்தைத் தங்கள் குழந்தைகள் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ள, 'ஏதோ ஆடினால் போதும்' என்கிற எண்ணத்தில், பக்கத்தில் யாராவது சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள் என்றால் அனுப்பி வைத்து விடுகிறார்கள். தரம் பார்த்து அனுப்புவதில்லை.

**ப்ரியா** : உண்மைதான். ஐம்பதுகளில் சினிமாக்களில் நடனம் முக்கியப் பங்குவகித்தது. இன்றைய சினிமாக்களில் நடனம் மனசுலேயே நிற்கறதுல்லியே!

**கோபிகா** : வாஸ்தவம்தான். முன்பு நடனம் ஆடுபவர், அதற்குப் பாடுபவர், நட்டுவாங்கம் செய்பவர் எல்லோருமே முறைப்படி நடனம் கற்றவர்களாக இருந்தார்கள். இப்பொழுது மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன. எல்லாமே ஜனரஞ்சகமாக மாறிவிட்டது. அதனால் பாரம்பரிய நடனம் திசைமாறுவதாகத் தோன்றலாம்.

சில சமயங்களில் தேர்தல் பிரசாரத்தின் பொழுது கட்சி சார்ந்த

## அது ஒரு காலம்!



மழைத் துளிகள்
மொட்டை மாடி கூட்டில்
துள்ளிக் குதிக்க
கூடவே குதித்ததொரு காலம்
அன்பு நடமாடும் கலைக்கூடமே என
மயங்கியபடி கதவருகில்
சாரலில் சிலிர்த்ததொரு காலம்
மழை வாசனை சீண்ட இப்போதும்
ஓடுகிறேன் மொட்டை மாடிக்கு.
துணிகளை நனையாமல் அள்ள!

- சித்ரா சேகர்,
திருவள்ளூர்.

விளக்கங்களை விவரிக்க நடனக் கலைஞர்களை நாடுகிறார்கள். அங்கெல்லாம் பாரம்பரிய நடனத்தைப் பின்பற்ற முடியுமா?

**ப்ரியா** : காண்டெம்பரி ஆர்ட்ஸ்ங்கற பேர்ல எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வுக்கும், பெண் சிசுக் கொலை, வரதட்சணைக் கொடுமை போன்ற சமுதாயப் பிரச்னைகளை விவரிக்கும் நடனங்களை அரங்கேற்றுகிறார்களே, இதுபற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

**ஷோபனா** : நிச்சயம்... அது மக்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சி தரும் பிரச்சார கலை வடிவம்தான். அது பாரம்பரிய நடனமில்லை என்றாலும் நடனத்தின் ஓர் அங்கம்தான்! இதுபோல காலத்துக்கேற்ப நடன பாணியை மாற்றிக் கொண்டாலும் அது தாற்காலிக மாற்றமாக இருக்குமே தவிர என்றைக்கும் திசை மாறாது.



• ப்ரியா ஜெயராமன்

**ப்ரியா** : நீங்க கூடத்தான் பாரதியார், எம்.எல்.வி., எம்.எஸ்., பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரம் போன்றவர்களின் பாடல்களுக்கு நாட்டிய வடிவம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதுவும் ஓர் இலக்கணம் மீறாத வித்தியாசமான முயற்சிதானே!



• கோபிகா வர்மா

**கோபிகா** : பாரம்பரியம் கெடாமல், புதுமைகள் செய்யும் நம்மைப் போன்ற கலைஞர்கள் இருக்கிறார்கள். நிறைகுறைகளை பட்டவர்த்தனமாக வெளிப்படுத்த 'சுப்புடு' போன்ற விமர்சகர்கள் இருக்கிறார்கள். நம்மை ஆதரிக்கும் ரசிகர்கள் இருக்கிறார்கள். இவை எல்லாவற்றையும் மீறி பாரம்பரிய நடனம் நிச்சயமாக திசைமாற விட மாட்டோம்.

**ப்ரியா** : நம் கையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும், கலை என்கிற அஸ்திரத்தைக் கொண்டு, பாரம்பரிய நடனத்தைத் திசை திரும்ப விடாமல் பாதுகாப்போம். அதற்கு ரசிகர்களும் ஒத்துழைப்பார்கள் என்று நம்புவோம். இந்தக் கலந்துரையாடலின் போது, எல்லோரும் சேர்ந்து இன்னொரு உறுதிமொழி எடுத்துக் கொள்வோம்.

**மூவரும்** : நிறையத் தமிழ்ப் பாடல்களை மேடையேற்றுவோம்!

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

# வாசகிகளே திரண்டு வாருங்கள்!




திரைப்பட இயக்குநர் கஸ்தூரிராஜாவின் தயாரிப்பு மற்றும் இயக்கத்தில் 'இது காதல் வரும் பருவம்' எனும் பெயரில் வெளிவரவுள்ள திரைப் படத்துக்கான விளம்பரம் அண்மை யில் நாளிதழ்களில் வெளியாகி யுள்ளது. 'இது 13-க்கும் 15க்கும் இடைப்பட்ட வயதுச் சம்பவங்கள்' என்று அதில் விளம்பரப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

இயல்பாகவே எதிலும் உணர்ச்சிவசப் படும் நிலையில் இருக்கும் இந்த டீன் ஏஜ் உள்ளங்களில் இதைப் போன்ற படங்கள் தீய பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, மனச் சஞ்சலத்தை உருவாக்கும் என்பதும், அது சமுதாயத்தில் கொடூரமான விளைவு களை ஏற்படுத்தும் என்பதும் யாவருமே அறிந்தவையே!

இந்தத் தீய விளைவுகளைத் தோற்று விக்கும் நோக்கத்துக்கு எதிர்ப்பு தெரி வித்து, சிறார், சிறுமிகளைப் பாதுகாக்கும் அக்கறையுடன் கல்கி வார இதழின் சார் பில் தமிழகம் முழுக்க பள்ளித் தலைமை ஆசிரியர்களைச் சந்தித்து, அவர்களது எதிர்ப்பைப் பதிவு செய்து வரு கிறோம். நியாயமான எதிர்ப்பைத் தெரிவித்த கல்கி 23.11.06 இதழ் வெளியான தினத்திலிருந்து கஸ்தூரிராஜாவின் நோக் கத்துக்குக் கண்டனக் கடிதங்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கின்றன.

இதுகுறித்து சென்ஸார் போர்டின் மண்டல அதிகாரி பாபு ராமசாமியு "தவறான நோக்கத்தோடு இப்படம் எடு கப்பட்டிருந்தால் சென்ஸார் போர்டு தன் கடமையைச் செய்யும். இதைப்போன் விஷயங்களில் மக்களிடம் விழிப்புணர் ஏற்பட வேண்டும். அவர்கள் ஆதரிக்கா படத்தை யார் எடுக்க முன்வருவார்கள்? என்று தம் கருத்தைத் தெரிவித்துள்ளார்.

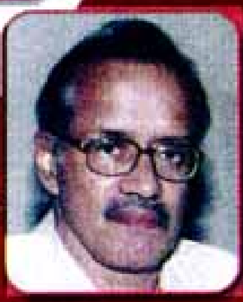
இதைப்போன்ற படங்கள் இளைய சமு தாயத்திடம் எத்தகைய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை உணர்ந்திருக்கு பிரபல செக்ஸாலஜிஸ்ட் டாக்ட காமராஜும் "13க்கும் 15க்கும் இடை பட்ட பருவம் என்பது மிகவும் குழப் மான மனோநிலை நிலவுகின்ற பருவம் இதில் ஈர்ப்புதான் முன்னிலைப்பட்டு நிற்குமே தவிர நிதானம், பொறுப்ப உண்மை என்னவென்று உணரும் நிலை பாடு அமைய வாய்ப்பில்லை. இந்த பருவத்தினரைத் தூண்டும் விதமாக படங்கள் வெளிவந்தால், அது அவர்களை மேலும் தவறான பாதைக்கு அழைத்துச்

செல்லும். ஏதோ தாங்கள் உணருகின்ற உணர்ச்சிகளுக்கு ஒரு சப்போர்ட் கிடைத்ததைப் போல் நினைத்து அவர்கள் தவறு செய்வதற்கு, இந்த மாதிரிப் படங்கள் தூண்டும்'' என்கிறார்.

சமுதாயத்தின்மீது அக்கறை கொண்டு, தவறைத் தவறு என்று சுட்டிக்காட்டும் துணிவுடன் இந்த எதிர்ப்பு இயக்கத்தில் தாய்மார்களும் பங்குபெற, கல்கிக்கு ஒரு போஸ்ட் கார்டு எழுதிப் போடுங்கள்.

**ஆசிரியர், கல்கி**
*(கஸ்தூரிராஜாவின் நோக்கத்துக்குக் கண்டனம்)*
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 32


டாக்டர்.காமராஜ்


பாபு ராமசாமி

# இன்றைய 'நடிகையர் திலக

**எ**ஸ். ரேணுகா, நீடாமங்கலம்.

**இன்றைய 'நடிகையர் திலகம்' யாரோ?**

நீங்க 'பாச மலர்' பார்த்திருக்கீங்களா? 'கைகொடுத்த தெய்வம்'? அந்த இரண்டு படத்தில் நடிகை சாவித்ரி வெளிப்படுத்திய நடிப்பில், பத்தில் ஒரு பங்கையாவது வெளிப்படுத்தும்படியான, கதாபாத்திரங்கள் இன்றைய நடிகைகளுக்குக் கிடைத்தால் தானே?

சிம்ரனும், ரம்யா கிருஷ்ணனும் திருமதிகளாகி ஒதுங்கிக் கொள்ள, அஸின் மட்டும் கொஞ்சம் நம்பிக்கையூட்டுகிறார். மற்றபடி... சும்மா வாயசைத்து, கலர் கலராக டிரஸ் மாற்றி, திரையில் தோன்றினாலே லட்சங்களில் பணம் கிடைக்கும்போது, நடிப்பாவது... திலகமாவது!



கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம் - 1.

**'பெட்டிக் கதைகள் தொடர்ந்து ஐந்து மாதங்களுக்குப் பிரசுரமாகும்' என்று அறிவித்துள்ளீர்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் போட்டிக்குப் புதிதாக எழுதி அனுப்ப வேண்டுமா? இல்லை... ஏற்கெனவே, அனுப்பிய கதைகளை, மறு மாதம் தேர்வு செய்யும் வாய்ப்புள்ளதா? (சென்ற மாதக் கடைசியில் ஒரேயடியாக நான்கு பெட்டிக் கதைகளை அனுப்பி விட்டேன். அதனால்தான் இந்த சந்தேகம்!)**

ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் சுற்றுக்குத் தேர்வான கதைகளை அப்படியே நிலுவையில் வைத்து, மறு மாதம் வரும் புதிய வரவுக் கதைகளுடன் சேர்த்து, மீண்டும் பரிசீலிக்கிறோம். அதனால் ஒவ்வொரு மாதமும் புதிதாக எழுதி அனுப்பத் தேவையில்லை.

எம். மோகனரங்கம், காட்பாடி.

**திருவிழாவில் தொலைந்து போன அனுபவம் அனுஷாவுக்கு உண்டா?**

எனக்கு அப்போ ஆறேழு வயசிருக்கும். சோளிங்கர் மலையின் அடிவாரத்திலிருந்த கல்யாண மண்டபத்தில் நடந்த ஒரு கல்யாணத்துக்குப் போயிருந்தோம். மாப்பிள்ளை வீட்டினர் அனைவரும் ஆஞ்சநேயரைத் தரிசித்துக் கொண்டிருக்க, நானும் என் தங்கையும் இரண்டிரண்டு படிகளாகத் தாண்டிக் கொண்டே கல்யாண மண்டபத்துக்கு வந்து விட்டோம். எங்களைக் காணாத பெரியவர்கள் கலவரப்பட்டு, குன்று, குளம் எல்லாம் தேடி, களைத்துப் போய், கவலையும் படபடப்புமாகக் கீழே வந்தால்... இரண்டு பேரும் ஜாலியாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தோமாம்.

திட்டிக் கொண்டே மிரட்டினார்களா? மிரட்டிக் கொண்டே திட்டினார்களா? என்றெல்லாம் ஞாபக



-அனுஷா நடராஜன்




யில்லை. அதான், இரண்டு பேர் கைகளிலும் ஜாங்கிரி இருந்ததே!

மீனா ரெங்கநாதன், மதுரை - 3.

**இப்போதெல்லாம் காதல் திருமணங்கள் தான் அதிகமாக நடக்கின்றன. இன்றையப் பெற்றோர்கள் காதலை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டார்கள் என்று அர்த்தமா?**

பெற்றோர்களை, நண்பர்கள் போல ஆக்கிக் கொண்டு, காதல் கல்யாணத்தையே, நிச்சயித்த திருமணம் போலாக்கிக் கொள்ளும் சாமர்த்தியம் இளைய சமுதாயத்துக்கு வந்து விட்டது என்று அர்த்தம்!

முன்பெல்லாம் மாமியார் - மருமகள் ஒரே வீட்டில் வசிக்க நேர்ந்தது. மடி, ஆசாரம், பழக்க வழக்கம், பூஜை, உணவு முறைகள், மொழி என ஏதேதோ தடைகள் இருந்ததால், சகஜமாகக் கலக்க முடியாத நிலைமை காதல்/

# ாரோ ?

கலப்புத் திருமணங்களில் இருந்தது. அதனால் ஒப்புக் கொள்ள முடியாமல் தவித்தார்கள்.

ஆனால் இன்றைக்கு பெற்றோர் தேர்வு செய்த மருமகனே "ஹாய்" என்று கூடி "பை" என்று பிரிந்து போகும் சூழ் நிலைதான் நிலவுகிறது. பட்டுக் கொள்ளாமல் பழகும் கலையையும் தெரிந்து கொண்டே தான் மருமகள்கள் புகுந்த வீட்டில் நுழைகிறார்கள். அதனால் காதல் திருமணங்களை, மனமுவந்து ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டாலும், முரண்டு பிடிப்பதில்லை!



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி, வாணியம்பாடி.

**நான் பட்டதாரிப் பெண். நிறையப்**



கைப்பையிலோ, அலமாரியிலோ வைக்கப்படும் சாவிகள் சில சமயம், மற்ற பொருள்களை எடுக்கும்பொழுது, கீழே விழுந்து தொலைந்து போகும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சலங்கை உள்ள சாவி வளையத்தில் கோத்து விட்டால், விழும் பொழுது, ஒலியெழுப்பி உஷார் செய்துவிடும்.

என். கோமதி,
நெல்லை - 7.

**படிக்கிறேன். நாட்டு நடப்புப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து வைத்திருக் கிறேன். ஆனால் சகஜமாகப் பேசவோ, தெளிவாக விமர்சிக்கவோ, கூச்சமாக இருக்கிறது. ஆனால் என்னை விட பொது அறிவு குறைந்த பெண்கள், சவடாலாகப் பேசி விடுகிறார்கள்... நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?**

உங்கள் வயது என்ன என்று நீங்கள் குறிப்பிடவில்லை. முப்பது பிளஸ் இருக்கும் என நினைக்கிறேன். அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு இதெல்லாம் பெண்களுக்குத் தேவை என்று அந்தக் காலத்தில் சொல்லி வைத்தார்கள். கூச்ச சுபாவம் பெண்மைக்கு மென்மை சேர்க்கும்தான்! ஆனால் தயக்கமே நமது பலவீனமாக அமைந்து விடக் கூடாது.

தகவல் தொடர்புக் கலையில், பேசுவது மட்டுமல்ல கவனித்தலும் முக்கியமே!

தயக்கத்தை வெற்றிகொள்ள இரண்டு வகையான அணுகுமுறை தேவைப்படும்.

அநாவசிய பயத்தை அப்புறப் படுத்தி... சொல்ல வந்ததை சுருக்கமாக, தெளிவாக, அழுத்தமாகச் சொல்வது. அதற்கு உங்கள் குரலும், பாடிலாங் வேஜும் உங்கள் உறுதியைத் தெரிவிக் கும் விதத்தில் அமையணும்.

அதே போல எதிராளி ஏதாவது தயங்கினால், அவரது தயக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அவர் தெளிவாகப் பேச உதவுவது... இதற்குக் கொஞ்சம் மனோதத்துவம் தெரியணும்...

இந்த இரண்டையும் கடைபபிடித் துப் பாருங்க... தயக்கம் மறைந்து, தன்னம்பிக்கை பிறக்கும்.

எஸ். சுகுமாரி, சென்னை - 18.

**மனம் சஞ்சலப்படும் போது என்ன செய்வீங்க?**

ரொம்பப் பெருசா எதுவும் செஞ்சுட றதில்லே. கனியன் பூங்குன்றனார், கண்ணதாசன், வைரமுத்து இப்படி யாரையாவது உதவிக்குக் கூப்பிடுவேன்.

"தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா!"

"உனக்கும் கீழே உள்ளவர் கோடி... நினைத்துப் பார்த்து நிம்மதி நாடு!"

"இந்த வாழ்க்கை வாழத்தான்; கையில் என்ன கொண்டு வந்தோம் கொண்டு செல்ல!"

இப்படி சமயத்துக்கு ஏற்ற மாதிரி ஏதாவது ஒரு பாட்டை முணு முணுப்பேன். கலக்கம் காணாமல் போயிடும்!




ஃப்ரிட்ஜின் ஸ்டெபிலைசர் மேல், நெய் கிண்ணம் வைக்கலாம் என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். நாங்கள் ஸ்வீட் பாக்ஸையும், ஃப்ரிட்ஜ் ஸ்டெபிலைசர் மேல் வைத்து விடுவோம். அதன் சூட்டினால் ஸ்வீட் கெட்டியாக மாறாமல், சாப்பிடும் போது மிருதுவாக இருக்கும். எறும்புத் தொல்லையும் இருக்காது.

- பூங்கோதை, சிதம்பரம்.

மே இதழில் ஒரு வாசகி, உபயோகித்து மீதமுள்ள களிம்புகளை கதவு கீல்களில் தடவினால் சப்தம் வராது என்று எழுதியுள்ளார். சப்தம் வராதென்னவோ உண்மைதான். ஆனால் சாலிசிலிக், பென்சாயிக் ஆசிட், சல்பூரிக் சிட் போன்ற மருந்துகள் அடங்கிய களிம்புகள் அரிக்கும் தன்மையுடையவை என்பதால் நாளடைவில் இரும்பு, அலுமினியத்தால் ஆன கீல்கள் பாழாகி விடும். ஆகையால் மீதமுள்ள களிம்புகளை தேவையானவர்களுக்குக் கொடுப்பதே நல்லது.

- த. சாந்தி, அம்மையப்பன்.



*லட்சுமி சுதாகரன், திருச்சி - 21.*

நான் ரெய்கியில் இரண்டு டிகிரிகள் முடித்திருக்கிறேன். ரெய்கி செய்வதற்கு என்று தனியாக நேரம் ஒதுக்குவதில்லை என்றாலும் என்னுள் எப்போதும் ரெய்கி சூத்திரங்கள் மட்டும் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. சூத்திர வரைவுகள் கூட மறந்து போய் விட்டன. ஆனால் சூத்திரங்களின் ஒலி மட்டும் என்னுள் பாய்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. தீவிர முதுகுவலி, சைனஸ் தொந்தரவிலிருந்து நலம் பெறுவதற்காக ரெய்கியில் சேர்ந்தேன். முறையாகப் பின்பற்றாததால், வலிகள் குறைந்தபாடில்லை. ஆனால் தீவிரம் அடையவும் இல்லை. வலியுடனே சமாளித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் என்ன செய்வது?

ரெய்கியின் சங்கேதக் குறிகளை மீண்டும் நினைவுபடுத்தி அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தினமும் ரெய்கி முறையிலான தியானத்தை முப்பது நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். ரெய்கி முத்திரைகளை - தேவையான இடங்களில் கைகளை வைத்து செய்து வர உங்களுடைய வலியும், சைனஸ்டிஸ் தொல்லையும் தானாகக் குறையும். முழுமையாக, நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டும்.

# தீராத வியாதிகள் தீருமா?



ரெய்கியின் இரண்டாவது நிலையில் தொலைதூர சிகிச்சைப் பாணியில் செய்வதைப் போல உங்களுக்கு நீங்களே செய்து பார்க்க, விரைவில் பலன் தெரியும். தீட்சை மீண்டும் தேவையில்லை.

*வே. ராமமூர்த்தி, திருச்சி - 5.*

ஒருசில மாஸ்டர்களிடம் ரெய்கி பயிற்சி பெற்றேன். எனக்குச் சரியான பலன் கிடைக்கவில்லை. எனக்கு ஏன் இந்த நிலை?

எந்த ஒரு பயிற்சியானாலும் முறையான பயிற்சியும் அனுபவமும் உள்ள குருவைத் தேடி அவரிடம் சென்று முறையாகப் பயில வேண்டும். குருவைத் தேர்வு செய்யும் விஷயத்தில் எந்தவித சமாதானமும் செய்து கொள்ளக் கூடாது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் ரெய்கியில் மட்டும்தான்



* மருந்தில்லா மருத்துவம் செய்கிறார் டாக்டர் பி.எஸ். லலிதா

தீட்சை உண்டு. அதனால் குரு மிக மிக அனுபவம் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும். மேலும் விவரங்களுக்கு : www.reikiabode.com

*தங்கம், நங்கநல்லூர்.*

**தியானம், உடற்பயிற்சி, யோகாவைப் போல் குரு மூலம் ரெய்கி பயிற்சி பெற்றுச் செய்தால்தான் பலன் கிடைக்குமா?**

எல்லாப் பயிற்சிகளுக்கும் குரு அவசியம் தேவை. என்றாலும் 'ரெய்கி' முறைக்கு நல்ல அனுபவம் பெற்ற குரு மிகவும் அவசியம். குருவானவர் உங்கள் சக்கரங்களைத் தீட்சை கொடுத்து அதன் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதுதான் இதற்குக் காரணம். தியானம் - உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைச் செய்யும் போது 'நான்' - 'என்' என்ற எண்ணம்தான் அதிகமிருக்கும். 'நான் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் - என் உடல்நலம் சீராக இருக்க வேண்டும்' என்ற எண்ணங்கள் மட்டும்தான் இருக்கும். அதே ரெய்கி முறையில் பயிற்சிகள் செய்வோருக்கு 'நான்' என்ற எண்ணம் அழிந்து போய், மற்றவர்களின் நலனைப் பற்றிய எண்ணம் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். மற்றவர்களின் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதோடு, அவர்களது நலம் காத்து உலக நலனுக்காகத் தியானம் செய்யும் ஆன்மிகப் பாதை என்றே ரெய்கியைக் கூறலாம்.

'God helps those who help others' என்பது ரெய்கியின் அடிப்படைத் தத்துவம்.

*கி. சூடாமணி, புதூர்.*

**எனக்கு வயது 51. எனக்கு மெனோபாஸ் வந்து, அதனால் கடந்த 1 வருடமாக Negative thoughts வருகின்றன. இதற்கு ரெய்கி முறையில் சிகிச்சை உண்டா? மருத்துவரிடம் காட்டியதில் இதை (ஓ.ஸி.பி.) என்று சொன்னார்.**

மெனோபாஸ் என்பது ஒரு நோயல்ல; இயற்கையான ஒரு நிகழ்வுதான். பருவ வயதில் செயல்பட ஆரம்பிக்கும் ஹார்மோன் (ஈஸ்ட்ரோஜன்) படிப்படியாகக் கூடி - பிள்ளைப்பேற்றுக்கு வழி வகுத்து சூதக ஓய்வு எனப்படும் மாதவிலக்கு ஓய்வுபெறும் காலத்தில் தன்

செயல்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளும். இதைப் போன்ற ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சக்கரத்தைச் சார்ந்தது. ஹார்மோன் குறைபாடுகள் ஏற்படும் போது நம் உடல் தானாகவே அதற்குரிய நேரம் எடுத்துக் கொண்டு தானாகவே சரிசெய்து கொள்ளும். தேவையில்லாமல் பயப்படுவதால் இவற்றின் செயல்பாடு மாறுபடும்; பாதிப்பும் அதிகமாகும். பயத்தைத் தவிர்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். மெனோபாஸ் நேரத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜனின் அளவு குறைவது இயற்கையான ஒன்றுதான். ஆனால் இந்த அளவு சுரப்பதே எலும்புகளைப் பாதுகாக்கப் போதுமானது என்பதால் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

ரெய்கி முறையில் சக்கரங்களை 'பேலன்ஸ்' செய்வதால் ஹார்மோன் குறைபாடும், பயமும் நீங்கி விடும். மெனோபாஸ் சமயத்தில் குறிப்பாக 'ஆக்ஞா'சக்கரத்தையும், 'ஸ்வாதிஷ்டானா' சக்கரத்தையும் சீர் படுத்தினால் உடல் உபாதைகள் நீங்கும்.

*ஆர். பிருந்தா, மதுரை.*

**ஒருவருக்குத் தீராத வியாதி இருந்தால், ரெய்கியின் மூலமாக அதைக் குணப்படுத்த முடியுமா?**

ரெய்கி என்பது பிரபஞ்ச சக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டு தரப்படும் ஒருவித சிகிச்சை. நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சுக் காற்றின் வழியாக நம் உடலைக் காக்கும் பிரபஞ்ச சக்தியைக் குறைபாடு உள்ள இடங்களுக்கு உரிய சக்கரங்களின் மூலம் பயன்தரச் செய்வதுதான் ரெய்கி. நம்பிக்கையுடன் இதைச் செய்து கொண்டால் நிச்சயம் பலனை உணர முடியும். இதில் வியாதிகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனியானதொரு சிறப்பு சிகிச்சை என இல்லை. முழு உடலுக்குமான சிகிச்சைதான் இது.

*எஸ். கமலாபாய், கோவை - 36.*

**எனக்கு இரண்டரை வருடங்களுக்கு முன் இரு சக்கர வாகனத்தில் செல்லும் போது விபத்து ஏற்பட்டுப் பின்தலையில் அடிபட்டது. மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப் பெற்று சிகிச்சை முடிந்த பிறகும் எனக்கு இதுவரை எந்த வாசனையும் உணர முடியவில்லை, நாற்றமும் உணர முடிய வில்லை. காதருகில் இலேசாக வலி இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. (வலக் காதின் பின்புறம்) இதற்கு உங்கள் ரெய்கி சிகிச்சை முறையில் நிவாரணம் முடியுமா? எனது வயது 58.**

உங்கள் கேள்வியின் மூலம் ஆக்ஞா சக்கரமும் அதைச் சார்ந்த பகுதிகளும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பது தெரிய வருகிறது. இவற்றை ரெய்கி மூலம் சிகிச்சை தந்து குணப்படுத்த முடியும்.




***திறக்க முடியாத பாட்டில் மூடிகளைத் திறக்க சூடான வெந்நீரில், மூடிப் பாகத்தைத் தலைகீழாக வெந்நீரில் சில நிமிடங்கள் வைத்தால், பிறகு சுலபமாகத் திறக்க முடியும். அல்லது சைக்கிள் டியூப் ரப்பர் துண்டு ஒன்றை பாட்டில் மூடியின் மேல் சுற்றி, பிறகு முயற்சித்தால், திறக்கலாம்.***

***- வெ. சியாமளா ரமணி,***
***டெல்லி - 96.***

# ஆஹா 50!



மழை, குளிர்க்காலங்களில் நமக்கு மட்டுமல்லாமல் வீட்டு வேலைசெய்யும் பெண்மணியின் நலன் கருதி பாத்திரம் துலக்கும் இடங்களில் பாதி அல்லது முக்கால் பாகம் எரிந்த கொசுவர்த்தி சுருளை ஏற்றி வைத்தால் கொசுக்கடியிலிருந்து தப்பிப்பார்கள்! மனிதநேயம் மிகுந்த செயல்களில் இதுவும் ஒன்று.

- உஷா நாராயணன், குரோம்பேட்டை.



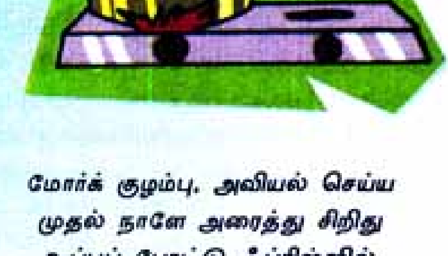
மழைக்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடித்துக் கொள்ளும். உடனே டாக்டரிடம் ஓட வேண்டாம். பசும்பாலில் கொஞ்சம் ஓமத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொடுத்தால் சளி கரைந்து விடும்.

- 'ஜெகா', கும்பகோணம்.

மோதிரத்தைக் கழற்ற முடியவில்லையென்றால் விரலை ஐஸ் தண்ணீரில் முக்கி, விரல் குளிரும் போது மோதிரத்தைக் கழற்றி எடுக்கலாம்.

- தீபா பாலசந்தர், நெல்லை.





மோர்க் குழம்பு, அவியல் செய்ய முதல் நாளே அரைத்து சிறிது உப்புப் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடவும்.

- பாகீரதி ராஜ், பெங்களூர்.

# அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (நவம்பர்) போட்டியில் "ரயிலில் பயணம் செய்யும்போது, ஒரு பிளாஸ்டிக் பையை எடுத்துச் சென்று நாம் உபயோகப்படுத்திய பழத்தோல், பிளாஸ்டிக் தம்ளர் போன்றவற்றை அதில் போட்டு, இறங்கியதும், குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விட்டால், ரயில் பெட்டி சுத்தமாக இருக்கும்" என்ற டிப்ஸை எழுதி பிரஷர் குக்கர் பரிசு பெறுகிறார் **கே. விஜயா - சென்னை - 78.** அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் பிரஷர் குக்கர் பரிசு பெறுகிறார் **ராக்கிதேவி, சென்னை - 42.**




இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் பிரஷர் குக்கர் பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் பிரஷர் குக்கர் பரிசு! 'டிசம்பர் - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.12.2006

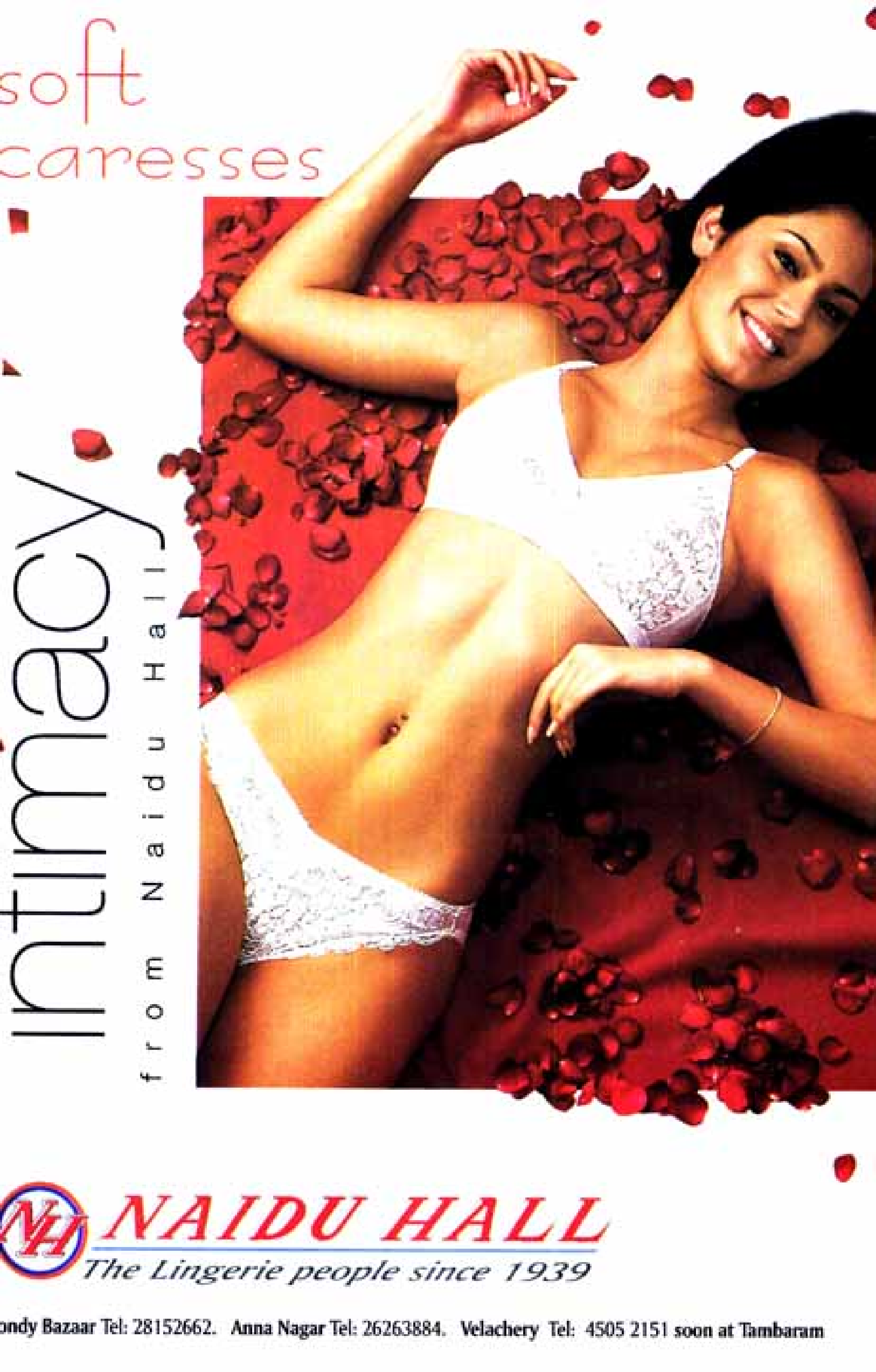
# பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

**பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.**

**தொடர்ந்து நான்கு மாதங்களுக்கு மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.**

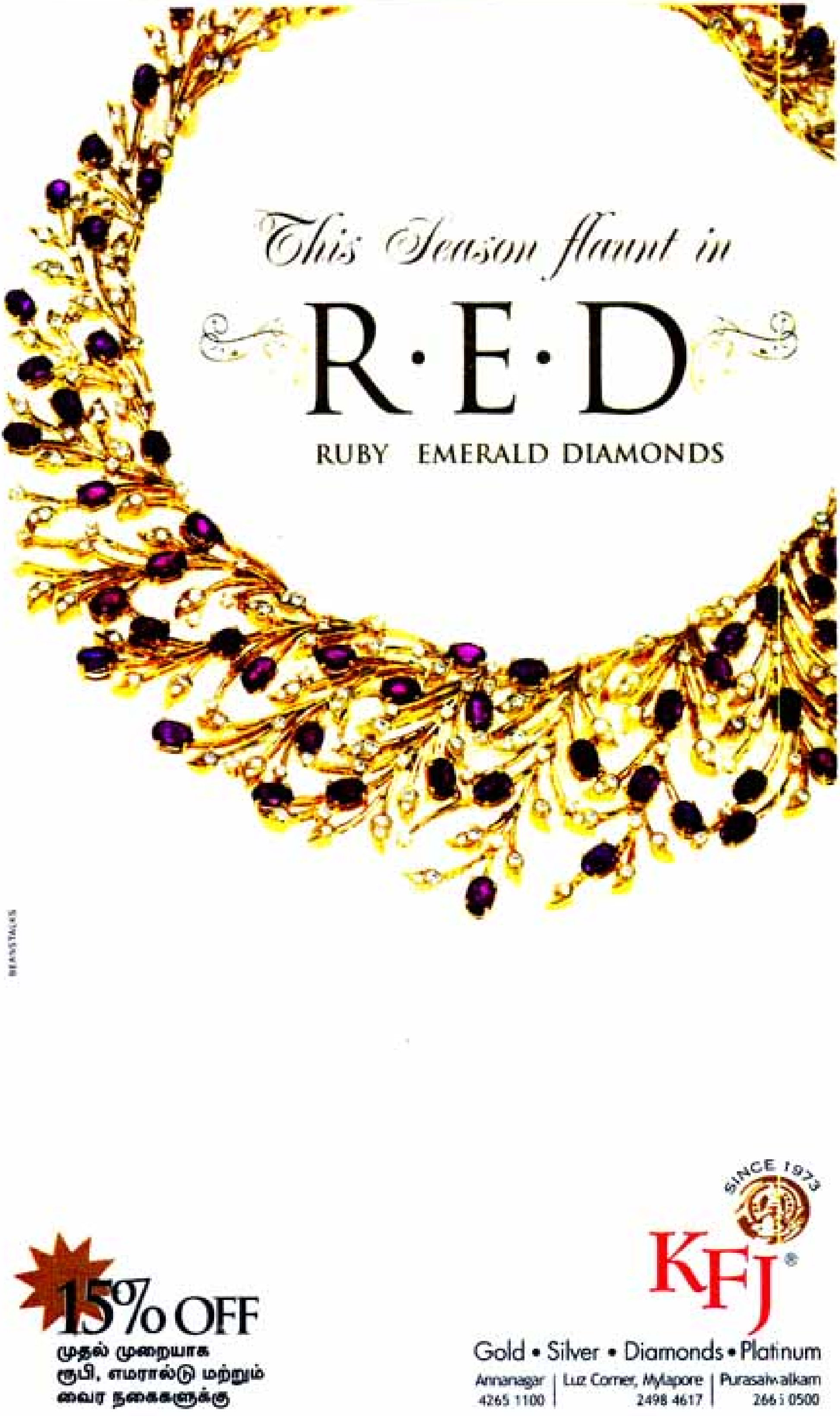
**சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லாண்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.**

**எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.**
**ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.**



soft
caresses
intimacy
from Naidu Hall
NAIDU HALL
The Lingerie people since 1939
ondy Bazaar Tel: 28152662. Anna Nagar Tel: 26263884. Velachery Tel: 4505 2151 soon at Tambaram

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka



என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர்

## திருமண மலர்

டிசம்பர் 2006
புத்தகம்-2



# ராஜயோக தன வசீகர யந்திரம், மந்திர தாயத்துக்கள் மகிமையால்தான்!

தனவசீகர யந்திரமும், மந்திர தாயத்துக்களும் கிரகங்கள் கூடும் சூட்சும காலத்தில் சுபயோகத்தில் சித்தர் விதித்தப்படி பூஜை செய்து சக்தியூட்டப்பட்டது. தன வசீகர யந்திரத்தை உங்கள் இல்லத்தில் அல்லது தொழில்கூடத்தில் வைத்தால் பண மழையில் திளைக்கலாம். வியாபாரத்தில் விருத்தி அடையலாம்.



ஆசைப்பட்டதை அடையபகை நீங்க, திருமணம் உடனடியாக நடக்க, கணவர் மனைவி உறவு பலப்பட புத்திர பாக்கியம் கிடைக்க, பதவி உயர்வை பெற, குழந்தைகள் படிப்பில் கெட்டிக்காரர்களாக விளங்க இந்த யந்திரம் உதவும். ஏழரைச்சனி, வியாபார நஷ்டம், மனநோய், வழக்குகள், விபத்துக்கள், தீராத நோய்கள் நீங்கும். 21 நாட்கள் பூஜையறையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்ட இந்த மந்திர தாயத்துக்களை அணிந்துகொண்டால் உங்கள் எதிரிகள் நீங்குவார்கள். யானை பலம் வந்த மாதிரி நீங்கள் உணருவீர்கள். மனோபலம் கூடி எடுத்த காரியம் வெற்றி பெறும். மாணவ மாணவிகள் இண்டர்வியூவிற்கோ, பரீட்சைக்கோ தாயத்தைக் கட்டிச் சென்றால் வெற்றி பெறலாம்.

சாஸ்திர, மந்திர, யந்திர விதிகளின்படி 52 வருடம், ஆன்மீக ஆராய்ச்சி அனுபவம் மிக்க சமூக விஞ்ஞானி ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர்என் ராஜா ஐயா அவர்களின் கண்டுபிடிப்பால் தயாரிக்கப்படும் யந்திரங்கள், தாயத்துக்கள், தெய்வீகம், செல்வயோகம் உடையவை. இந்தத் தாயத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால் சகல நன்மையும் உண்டாகும்.

# ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரம்

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரத்தை அணிந்தால் தடைகள் தவிடுபொடியாகும். இம் மோதிரம் உங்களைச் சுற்றி அபூர்வ அதிர்வலைகளைத் தோற்றுவிப்பதால் நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் குதூகலமாக இருக்கலாம். இம்மோதிரம் அற்புத உயிராற்றலையும், உயிர் மின்காந்த அலைகளையும், உருவாக்குவதால் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும். நோய்கள் உங்கள் உடலை விட்டுப் போய்விடும். இம்மோதிரம் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி எண்களை மோதிரத்தின் உட்பாகம் எழுதி 21 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்டது. பஞ்சபூதங்களின் ஆற்றலை மந்திரங்களாக மாற்றியும் இதில் உருவேற்றி இருப்பதால், அதை அணிபவர்களுக்கு பஞ்ச பூதங்கள், நவக்கிரகங்கள், எண் திசைகள் போன்றவைகள் சாதகமாக அமையும். மேலும், இல்வாழ்க்கை உயர்வு, காதல் கைகூடுதல், கடன் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு, வியாபார அபிவிருத்தி, படிப்பில் உயர்வு, உத்தியோக உயர்வு, தொழில் வெற்றி, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, காரியம் கைகூடுதல், பதவிகள் தானாகத் தேடி வருதல் போன்ற நன்மைகளும் உண்டாகும். ஆன்மீக ஆய்வாளர், சமூக விஞ்ஞானி, நியூமராலஜி வாழ்வியல் நிபுணர் 52 வருட அனுபவம் மிக்க ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர் என் ராஜா ஐயாவின் அரிய படைப்பு இது.



இந்த மோதிரத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால், சகல நன்மையும் உண்டாகும்.

---



## தாயத்து (சுப்ரீம் பவர்), தாயத்து (சூப்பர் பவர்), தாயத்து (ஸ்பெஷல் பவர்)



**சக்தியூட்டப்பட்ட சர்வகாரிய மஹா சித்தி ராஜயோக வசிய தாயத்து (இதை ஸ்பெஷல் ஆர்டரின் பேரில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்)**

திருமணப் பரிகாரம்

**கல்யாணம் தகையாமல் தட்டிப் போய் கொண்டேயிருக்கும் பெண்கள் கவனத்துக்கு -**



# சாதம் கட்டு மேளம் கொட்டு!

சனிக்கிழமைதோறும், தயிர் சாதத்தில் உப்பு மட்டும் போட்டுப் பிசைந்து, தொட்டுக் கொள்ள, உப்புப் போட்டுப் பிசறிய மாங்காய்த் துண்டம் அல்லது, தேங்காயும் உப்பும் சேர்த்து அரைத்த சட்னி வைத்து, இலையில் கட்டி, ஒரு துண்டில் வைக்கவும். துண்டின் இரு நுனிகளையும் தோளில் எடுத்துச் செல்வதற்கு தகுந்தாற்போல் முடி போட்டு, அந்த முடிச்சில் ஒரு முழம் அளவு உள்ள சின்னக் கொம்பு (செடியில் இருந்து உடைத்தது), ஒன்றை நுழைந்து, ஆஞ்சநேயர் படத்துக்கு முன் வைத்து விட வேண்டும்.

''அட, கல்யாணத்துக்கு வழி சொல்லாமல், கட்டுச்சாதம் கட்டி யாத்திரை போக வழி சொல்கிறாயே?'' என்று நினைக்கிறீர்களா?

ஆம், ஆஞ்சநேயரை "இந்த கட்டுசாதத்தை எடுத்துக் கொண்டு, எல்லா திசைகளிலும் சென்று, மாப்பிள்ளை எங்கிருந்தாலும், இந்தக் கொம்பால் தட்டி எழுப்பி, என்னிடத்தில் சேர்த்து வை'' என்று கல்யாணம் ஆக வேண்டிய பெண்கள் வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பிரம்மச்சாரி பையனை அழைத்து கட்டுச்சாதத்தை, அவனையே விட்டுப் பிரித்து, எடுத்துச் சாப்பிடச் செய்ய வேண்டும். இதைப் போல் ஆறு வாரம் செய்ய, கண்டிப்பாகத் திருமணம் கைகூடும்.

எல்லாப் பத்திரிகைகளும், பெண்களுக்கே பரிகாரம் கூறுகின்றனர். அப்போது கல்யாணம் ஆக வேண்டிய ஆண்கள் என்ன செய்வது? இன்று புள்ளி விவரம் பார்த்தால், பெண்களை விட ஆண்கள்தான் நிறைய பேர் கல்யாண வயதைத் தாண்டி இருக்கிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்காகப் பிறந்து இருக்கும் பெண்கள் இருப்பார்கள் அல்லவா? அவர்கள் மேலே கூறியபடி செய்தால், கண்டிப்பாக, காத்திருக்கும் ஆண்களுக்கும் திருமணம் கைகூடும்.

**- சாயிஸ்ரீ கிருஷ்ணன், ஷார்ஜா.**

திருமணம் - இது சடங்கு மட்டுமல்ல. ஒரு ஊரின் பெயரும் கூட.

சென்னையிலிருந்து, அம்பத்தூர், ஆவடி வழியாக திருவள்ளூர் நெடுஞ்சாலையில், பட்டாபிராம் - தண்டரையிலிருந்து சுமார் 4 கி.மீ. தெற்கே உள்ளது



• ஈஸ்வரன் கோயில் திருச்சுற்றும் விமானமும்

இந்த ஊர்.

தாங்களே விருப்பப்பட்டு, ஜீவசமாதி அடைந்தாலே ஒழிய, இறப்பு என்பதே இல்லாதவர்களாகக் கருதப்படும், சித்தர்கள் பலர் இங்கு திரிந்து வாழ்ந்ததால், சித்தர்காடு (அ) சித்துக்காடு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. கல்வெட்டுகள் இந்த ஊரை 'திருமன்ற அரிசரணாலய நல்லூர்' என்று குறிப்பிடுகின்றன. இப்படி மூன்று வகையான பெயர்கள் இருந்தாலும், சித்தர்காடு (அ) சித்துக்காடு என்றால்தான் இந்த வட்டார மக்களுக்குப் புரிகிறது.

"எம் மண்டலமும் கொண்டருளிய பெருமான் என்ற பட்டப் பெயருடன், மதுரையை ஆட்சி செய்த மாறவர்மன் ஜடாவர்மன் சுந்தரபாண்டியன் காலத்தில், இங்குள்ள பெருமாள் மற்றும் சிவன் கோயில்களுக்கான திருப்பணிகள் நடந்ததற்கான கல்வெட்டுகள் இருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

"மேலும் பொன்னியின் செல்வனின் தந்தையான சுந்தர சோழர் காலத்தில், அவர் ஆணைக்குட்பட்டு தொண்டை மண்டலத்தை ஆண்டு வந்த பார்த்திபேந்திர பல்லவன் இந்த கோவில்களுக்கு நிறைய அறப்பணிகள் செய்ததாகவும் கல்வெட்டுகள் தெரிவிக்கின்றன. கல்வெட்டுகள் அனைத்தும் பெருமாள் கோயிலில் உள்ளன.

• ஸ்ரீ சுந்தரராஜபெருமாள் தாயார், உபயநாச்சிமார்களுடன்



# திருமண

இப்படி சரித்திரரீதியாக பிரசித்தி பெற்ற ஊர், சுமார் 800 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட புராதனக் கோயில்கள், பசுமையான வயல்காடுகள், கோயில்களை சுற்றி சின்னஞ்சிறு வீடுகள் எல்லாம் பழமையான





களைக் கவருகின்றன. படியைத் தாண்டி உள்ளே சென்றால் இன்னொரு சிறிய நுழைவுவாயில். அதற்குள் நுழைந்து நந்தி தேவர், கொடி மரங்களை வணங்கி, பிரதான கோவிலுக்குள் நுழைகிறோம்.

அதிக உயரமில்லாத மேற்கூரையைத் தாங்கிப் பிடித்தபடி நெருக்கமாக நிற்கின்றன நிறையத் தூண்கள். அத்தனை கல் தூண்களிலும் கண்கவர் சிற்பங்கள். பெரும்பாலான தூண்

கிராமத்தை நம் கண்முன்னே நிறுத்துகின்றன. வேகமாக விரிவடைந்து வரும் சென்னை மாநகரின் நவநாகரீகக் கட்டி

# தாத்ரீஸ்வரர்

டங்களுக்கு இடையில் இப்படி ஒரு கிராமமா என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

பரந்த பசும்புல் வெளியில், பழைமையான மதிற்சுவர்களுடன், பாரம்பர்ய மிக்க கலைச்சிற்பங்கள் நிறைந்த ஐந்து நிலை ராஜகோபுரம் ஈஸ்வரன் கோவிலை எடுப்பாகக் காட்டுகிறது. கோபுரத்தின் பிரதான நுழைவு வாயிற் படிக்கட்டின், பக்கவாட்டில் இரண்டு பக்கமும், வட்ட வடிவங்களில் பின்னிப் படரும் கொடிகள், அவற்றைத் தாங்கிப் பிடித்தபடி நிற்கும் ஆடல் அழகிகளின் சிற்பம் கண்



* ஈஸ்வரன் கோயில் ராஜகோபுரம்



• பெருமாள் கோயிலில் உள்ள கருடக் கொடி சித்தர்

களில் பெயர் தெரியாத சித்தர்களின் உருவங்கள். சித்தர்களின் சிற்பங்களுக்கு மத்தியில் 'பித்தனின்' சன்னிதி.

**அ**ர்த்தமண்டபத்துடன் கூடிய கர்ப்ப கிருஹத்துக்குள், 'தாத்ரீஸ்வரர்' என்ற திருநாமத்துடன், லிங்க ஸ்வரூபியாய், சிவபெருமான், கிழக்கு நோக்கி தரிசனம் தருகிறார். 'தாத்ரி' என்கிற சமஸ்கிருத சொல்லுக்கு 'நெல்லி' என்று பொருள். இந்த எம்பெருமான் நெல்லி மரத்திற்கு அடியில் இருந்து கிடைக்கப் பெற்றதால், 'நெல்லி அப்பர்' என்று அன்புடன் அழைக்கப்படுகிறார்.

சிவபெருமான் சன்னிதிக்கு அருகில், தெற்குப் பக்கம் பார்த்த தனி சன்னிதியில், "ஸ்ரீ ப்ரகுணகுந்தளாம்பிகை அம்பாள்" கோயில் கொண்டுள்ளார். தமிழில் "பூங்குழலி அம்மையார்" என்று அழைக்கப்படும் தேவி, மேற்கரங்களில் பாசாங்குசத்தை தரித்துக் கொண்டு, வலதுகை அபயம் கொடுக்க (அபய ஹஸ்தம்), இடதுகை வரம் கொடுக்க (வரத ஹஸ்தம்) நின்ற திருக்கோலத்தில் அடியவர்களுக்கு ஆசி வழங்குகிறார்.

திருமணத்தடை விலக, வேண்டிக்கொள்பவர்கள், நெல்லி அப்பருக்கு நெல்லிச்சாறால் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். அம்பாளுக்கு கைகளில் வளையல்கள் அடுக்க வேண்டும். பின்னர் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். "மிகவும் எளிதான இந்தப் பூஜையை செய்ய நிறைய பேர் வருகிறார்கள். அவர்களில் அநேகம் பேருக்கு கல்யாணம் கூடியதைக் கண்கூடாகப் பார்த்திருக்கிறேன்" என்றார் பரம சிவகுருக்கள். மேலும், "ஸ்வாதி நட்சத்திரக்காரர்களின் பரிகார ஸ்தலம் இது" என்றும் கூறினார்.

**'தி**ருமன்றம்' என்ற வாசகந்தான் பின்னர் மருவி 'திருமணம்' என்று ஆனதாகக் கோயில்காரர்கள் கூறினாலும், ஈஸ்வரன் நெல்லிச்சாறு அபிஷேகத்தினால் ஆனந்தப்பட்டும், ஈஸ்வரி வளையல்களை அடுக்கிக் கொள்வதால், சந்தோஷப்பட்டும் வருபவர்களுக்கு திருமணம் செய்து வைப்பதால், இந்த ஊரை 'திருமணம்' என்று அழைப்பதே சாலப்பொருந்தும்.

மூலஸ்தானத்திற்கு பின்புறம், சுற்றுப்பிரகாரத்தில் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரருக்கென்று தனி சன்னிதி இருக்கிறது. அங்கு ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் மூல விக்ரஹத்துக்கு இருபுறமும், லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி ஆகியோரின் பிம்பங்களும் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும் இங்கு ஸ்ரீ ஆதிசங்கரருக்கு 'உற்சவ விக்ரஹம்' உள்ளது மிகவும் விசேஷமானது.

இங்கு கல் தூண்களில் உள்ள சித்தர்களின் சிற்பங்

## எப்படிச் செல்லலாம்?

பூந்தமல்லியிலிருந்து தண்டரை பட்டாபிராம் செல்லும் பஸ் எண் 54 சி, சித்துக்காடு பஸ் நிறுத்தம்.

பூந்தமல்லி - திருமழிசை - வழியாக திருவள்ளூர் செல்லும் மார்க்கத்தில், வெள்ளவேடு பஸ் நிலையத்தில் இறங்கி ஆட்டோவில் செல்லலாம். சுமார் 3 கி.மீ. தூரம்.

பட்டாபிராமிலிருந்து ஷேர் ஆட்டோவில் செல்லலாம்.

களில், ப்ராண தீபிகா சித்தர், படுக்கை ஜடை சித்தர், ஜடாமுடி சித்தர் ஆகியோர் மிகவும் முக்கியமானவர்கள்.

சிவன் கோயிலுக்கு மேற்கே ஊருக்கு நடுநாயகமாய் இருக்கிறது பெருமாள் கோவில். பாலாலயம் கட்டி ஜீர்ணோத் தாரண திருப்பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. ஸ்ரீ சுந்தரராஜ பெருமாள், ஸ்ரீ சுந்தரவல்லி தாயாருடன் சேர்ந்து சேவை சாதிக்கிறார். பெயருக்கேற்ற அழகான விக்ரஹங்கள். வெவ்வேறு தூண்களில் பதினான்குவித நரசிம்மர்கள் சேவை சாதிப்பது கோயிலின் சிறப்பான அம்சம். இங்கு ஆண்டாள் சன்னிதியின் முன்புள்ள மண்டபத்தில் உள்ள தூண்களில் மிகவும் முக்கியமானது 'கருடக் கொடி சித்தர்' சிற்பம் இருக்கும் தூண்.

கருடக் கொடி சித்தர், தான் இருந்த காலத்தில், கண் நோயுடன் வரும் நோயாளிகளை குணப்படுத்தி அனுப்புவாராம். ஆகவே இந்த கருடக் கொடி சித்தர் உருவத்துக்கு தொடர்ந்து ஒன்பது வாரம் தீபம் ஏற்றினால் கண் நோய்கள் குணமாகும் என்கிறார்கள். சனிக்கிழமைகளில் கருடக் கொடி சித்தருக்கு பால், இளநீர், சந்தனம் அபிஷேகம் செய்யப்படுகிறது. இரண்டு கோயில்களுக்கும் பொதுவான ஸ்தல விருட்சம் நெல்லி மரம்.

தனிமரம் தோப்பாகாது. தனியாக வாழும் வாழ்க்கை குடும்பமாகாது. குடும்பம் இல்லாத வாழ்க்கை ரசிக்காது. எல்லா தர்மங்களையும் விட, இல்லற தர்மம்தான், மேலானது, முதன்மையானது, முக்கியமானது என்கிறது 'மனுஸ்மிருதி'. இல்லற தர்மத்தின் தொடக்கம்தான் திருமணம். அந்தத் திருமணத்தைத் தடைசெய்யும் சக்திகளை விலக்கி, திருமணத்தை நடத்தி வைக்கக் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு காத்திருக்கிறார்கள், பூங்குழலி அம்மையும், நெல்லி அப்பரும் 'திருமண'லூரில்.

கட்டுரை : **கோழியாலம் நந்தகுமார்**
படங்கள் : **சி. என். ரகுராமன்**

### இப்படியும் வாழ்த்தலாமே...

**திருமணப் பத்திரிகைகள் அச்சிடும் போது, ஈமெயில் முகவரியும் சேர்த்து அச்சிட்டால், விதவிதமான வாழ்த்தொலியுடன், வண்ணங்கள் நிறைந்த ஓவியங்களுடன் வாழ்த்து அனுப்பி வைப்பார்களே!**

**- என். கோமதி, பெருமாள்புரம்.**



# திருமண வாழ்த்து!



**கா**ளமேகப் புலவர் வார்த்தை ஜாலம் செய்வதில் கைதேர்ந்தவர். இரட்டைப் பொருள்படும்படி, சிலேடையாகப் பாடுவதில் வல்லவர். அரியும், அரனும் ஒன்றுதான் என்று உதாரணங்களுடன் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார். அவற்றில் ஒன்றுதான் சிறப்புமிக்கத் திருமண வாழ்த்துப் பாடல். அதை மணமக்களுக்கு வாழ்த்துச் செய்தியாக அளிக்கலாம்.

*சாரங்க பாணியர்*
*அஞ்சக்கரத்தர் கஞ்சனைமுன்*
*ஓரங்கம் கொய்த உதிர்வாளர் பார் எங்கும்*
*ஏத்திடுமையாகர் இனிதாய் இவர் உம்மைக்*
*காத்திடுவர் எப்போதும் காண்.*

இதன் பொருள் விளக்கம்...
(விஷ்ணுவுக்குரியது அடைப்புக் குறிக்குள் தரப்பட்டுள்ளது)

கையில் மானை வைத்திருப்பவர், (சாரங்கம் என்ற வில்லை ஏந்தியவர்)

பஞ்சாட்சரத்தை மந்திரமாகக் கொண்டவர் (அழகிய சக்கராயுதத்தை உடையவர்) பிரமனின் ஒரு தலையைக் கிள்ளிய கைநகத்தைக் கொண்டவர் (மாமன் கம்சன் உடலைக் கிழித்த நகத்தை உடையவர்), உமையவளைத் தன் திருமேனியில் வைத்திருப்பவர் (அகிலமே வணங்கும் கரிய உடலை உடையவர்) இத்தகைய பெருமான், தம்பதிகளை எப்போதும் காப்பாராக!

**ம**ணமக்களுக்குப் பரிசுப் பொருள் தரும்போது, உறையிலோ, தனித் தாளிலோ இப் பாடலை எழுதி அளிக்கலாமே! புது மாதிரியாகவும் இருக்கும், தமிழைப் போற்றியது போலவும் இருக்கும்.

**- மீனாட்சி கண்ணன்,**
**சென்னை - 87.**

பல இலட்சங்கள் செலவு செய்து திருமண மண்டபங்களை கட்டுகிறார்கள். வயதானவர்கள் ஏறி வர சிரமப்படுகிறார்கள். மருத்துவமனையில் உள்ளது போல் வீல் சேர் வசதி இருந்தால் விழாவில் கலந்து கொள்ள வசதியாக இருக்கும். இதைத் திருமண மண்டபக்காரர்கள் கவனிப்பார்களா!

- மங்கையர்க்கரசி, கரூர்.







கல்யாண விசேஷத்தில் ஆரத்தி கரைக்கும் போது மஞ்சள் பொடியையும், சுண்ணாம்பையும் நீரில் கரைப்போம். சுண்ணாம்பு சட்டென்று கிடைக்காவிட்டால் மஞ்சள் பொடியுடன் சிட்டிகை சோப்புத் தூள் கலந்து ஆரத்தி கரையுங்கள். "நொடியில் சிவந்துருச்சே" என்று நீங்களே ஆச்சர்யப்படுவீர்கள்!

- வே. சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி.

# மணமகள் தேவை



**R. SAIRAJ, MSc., C.S.**

Iyer Ashtasahasram, Kasyapa, Chithra +2 padam, 31, 5.8', Rs. 11,000/- p.m. Process Officer, CAMS, Madras, Clean habits, seeks graduate employed girl 23-28. Subsect no bar. Box No. 13052

**V. SRINIVASAN**

வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 37/164/ 50,000 சீனியர் மானேஜர், HDFC Bank, படித்து வேலையில் உள்ள, இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : ஆர். விஸ்வநாதன், போன் : 044-2499 0158. பெட்டி எண் : 13058





**B. SENTHIL KUMAR, DME**

Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyabam, Mirugasrisham, 33, 5.7' feet, Air Conditioning Business, Bangalore Income Rs. 20,000/- & above boy seeks suitable girl. Phone No. 0994501792 Box No. 13063

**K. RAVICHANDRAN**

North Arcot, Vadamal, Koundinyam, Thiruvadirai (1), Suddha Jadagam, 35, 175cm, B.Com., (ICWAI), Asst. Manager, MNC, Chennai, Rs. 4.5 lacs pa, young look, fair, clean habits seeks educated, fair, tall, good-looking, slim, home-loving, middle class girl, Subsect no bar. Send horoscope. Contact : Phone : (044) 2594 0254. Box No. 13108



◆ ஐயர், வடமாள், 47, கோயிலில் பூஜை, வருமானம் ரூ. 1500/- எந்தவித கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத, குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் திருமணமாகி விட்டதால், தனியாக இருக்கும், பெற்றோர் இல்லாத பையனுக்கு மணப் பெண் தேவை. வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாய் இருக்கச் சம்மதம். பிராமணர்களில் எல்லாப் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13035

◆ வடகலை, ஷடமர்ஷணம், சதயம், 36 வயது, பி.ஏ. சொந்தத் தொழில் & யோகா டீச்சர், மாத வருமானம் 10,000 பிராமண சமூகத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஐயங்கார், ஐயர், தெலுங்கு, கன்னடம், எந்தப் பிரிவாக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13036

◆ **Iyengar, Mouthgalyam, Makam, 40, well qualified, handsome, God fearing, clean habits boy working in Dubai seeks Iyer/Iyengar bride aged between 30-36. Contact Phone : 044-2372 5742. Box No. 13037**

◆ **Vadagalai, Poorattathi 3rd padam, Shadamarshanam, Handsome, 6.10.'76 5.7', Sr. Software Engineer, B.E., Wipro, Bangalore seeks good-**

looking qualified girl from decent family. Contact : 022-2506 4806 Box No. 13038

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poosam, May 71, 152 cm, fair, D.M.E., B.B.A. working in Reputed Company, Singapore, Rs. 60,000 p.m. seeks any graduated bride, prefer Iyer/Iyengar, Subsect no bar, no expectations, Visiting Chennai Shortly. Simple and early marriage. Ph : 044-2386 2596, 044-3297 9952, 98945 98602, 9444347568, email: harims24@gmail.com Box No. 13039

◆ ஐயர், புஷ்யம், (4ம் பாதம்), டிசம்பர், 1971 (பி.ஈ.,) சாலை விபத்தில் உடலில் லேசான ஊனம், குறைந்த ஞாபக சக்தி, தெய்வ பக்தி, நல்ல நடத்தை, ஒழுக்கம் உள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு, உயர்ந்த பண்பு, தெய்வ நம்பிக்கை, பக்தி, உண்மையான சேவை உள்ளம், தாம்பத்திய உறவிற்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் அளிக்காத, கடைசி வரை வாழ்க்கைத் துணையாக இருக்க, மனப்பூர்வமாக, சந்தோஷ சம்மதத்துடன் கூடிய 30 வயதிற்குட் பட்ட பெண் தேவை. நல்ல குடும்பச் சூழல், தரமான வாழ்க்கை, உண்மை யான அன்பும் ஆதரவும் உறுதி. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அன்பு நேர்மை தவிர வேறு எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 13040

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், அனுஷம், 3.1.1981, 180 செ.மீ., எம்.பி.ஏ., ஒரே மகன், தாயார் கால மாகி விட்டார், சென்னையில் ABN ஆம்ரோவில் வேலை செய்யும் சிகப்பு நிறமுள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி, மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13041

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 33, 5.10', B.Sc., M.C.P. C.C.N.A. தனியார், ரூ. 10,000/- பையனுக்கு படித்த சென்னையில் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. வயது 26-30க்குள் உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள ஆர். நரசிம்மன், போன் :044-2471 2596. பெட்டி எண் : 13042

◆ Iyer, Vathimal, Kowndinyam, 32/180 Uthiratathi, B.Sc., M.C.A. Systems Analyst, MNC, Trivandrum, 4 Lacs p.a. seeks good-looking, fair, employed graduate girl. Subsect no bar. Contact : 044-2377 4724. Box No. 13043

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, 33/172 பி.காம்., தனியார், Personel Manager, Rs. 15,000 மணமகனுக்கு பட்டதாரியான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. T.R. Ramani, Chennai-90. ஃபோன்: 2491 9817 42019817. பெட்டி எண் : 13044

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Hastam, 1974, 5.7', Handsome, Educated, well employed, settled in Bombay (Legal Divorcee Mutual, Marriage lasted for short time) seeks qualified fair and beautiful un married girls. No demands. Horoscope optional. Subsects acceptable. Tamil knowing Kannada, Telugu Brahmins also welcome. Box No. 13045

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சுவாதி, 5.11', 1973, பி.ஈ.எஸ்., எம்.சி.ஏ., மாதம் 41K+ திருவனந்தபுரம் IT-MNCக்கு பொருத்த மான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 13046

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsa, Poorattathi (II), 43/165, M.Com., M.A., M.Ed., BLICS, PGDCA, Self-employed

in Tirunelveli, Rs. 10,000 seeks suitable bride. Reply with horoscope to Box No. 13047

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathy, B.Sc., (Comp), M.B.A. System, aged 31, working at Chennai as Software Programmer, earning Rs. 27,000 p.m., height 180cm, seeks good-looking graduate post-graduate bride with good family background. Contact : (0422) 2446406. Box No. 13048

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Moolam, 29, SWE, 8.5 lakhs p.a. likely to go to USA on H1B seeks bride working in SW from same sect and with good family background. Phone : 0435-2425790 Box No. 13049

◆ ஸ்மார்த்தா, அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதுலம், திருவாதிரை, 27/168 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., சென்னையில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், தகுந்த மணமகள் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) பெட்டி எண் : 13050

◆ Alliance invited from Kerala Iyer girls for Boy 29/180 Brahacharanam, Shadamarshanam, Uthirattadhi, MS IT London working in MNC Singapore. BHP Returnable. Box No. 13051

◆ Iyer, Vadamal, Kausikam, Uthirattathy, 31, 5.8', MBA, Employed in Private firm, Chennai, Rs. 30,000/- month, seeks suitable bride. Subsect no bar. Ph : 044-2263 2549 Mobile : 94440 68456. Box No. 13053

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Thiruvonam, 26/5.10', M.C.A., Eserve Citi Group, seeks fair, good-looking, employed girl. Subsect no bar. Contact : Lakshmi 98946 12922/944421 82922 Box No. 13054

◆ ஐயர் + முதலியார், 34/180செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., நிரந்தர ஆசிரியர் பணி, 11,000/- மாத வருமானம், உத்திரம், வரனுக்கு டிகிரி படித்த ஐயர் அல்லது இதே போன்ற கலப்பினப் பெண் தேவை. தொடர்பு : 0431-2423504 பெட்டி எண் : 13055

◆ குருக்கள், காசியபம், சித்திரை, 28, எம்.ஏ., (எம்.பி.ஏ.) தனியார் நிறுவனம், மும்பையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, அதே உட்பிரிவில் நன்கு படித்து வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பப் பின்னணியுடன் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13056

◆ Iyer, Vadamal, Karka Gothram, Hastham, 29, 177, M.A., M.L.I.S., 4000/- p.m. Pattabiram, Own House, 3 elder sisters, all married and settled working girls below 25 preferred. Box No. 13057

◆ Iyengar, Thenkalai, Swathi, Vadoolam, 31/180, B.A. (Eco) NIIT employed in Nigeria (Lagos) seeks good-looking, graduate girl, Kalai no bar. Contact : 044-22200175 Box No. 13059

◆ Iyer, Brahacharanam, Muthgala, Uthirattathi, 27 years, 176 cm, Handsome, god fearing boy, with clean habits, B.Sc., MCA 30,000/- p.m. working for HCL Technologies Bangalore, as Senior Software Engineer, seeks professionally qualified god fearing from, Orthodox Brahacharanam/Vadamal Brahmin family appreciating Traditional values yet Modern, employed girl in the age group 23 to 25. Box No. 13060

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Swathi, 31/165 cm, MCA, employed Bangalore Rs. 40,000 p.m. seeks Vadamal/Brahacharanam, Graduate

willingness to work religious girl from middle class family. No demands. Simple marriage. Decent reception. Box No. 13061

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், 40 வயது, 5.6', M.A., CAIIB, வங்கியில் பணிபுரியும், சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 13062

◆ North Arcot Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pushyam, 31/6.3', B.Sc., (MCA), 30,000/- employed in MNC Bangalore. Seeks graduate girl fair, above 158 cm from respectable family. Subsect no bar. Contact : (080) - 23622899 Box No. 13064

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Uthirattadhi, 30/5.8', Handsome B.Sc., DISM, Doing MBA working officer, Nerolac Paints Coimbatore. Region seeks fair girl. Subsect no bar. Contact : 044-22441279 Box No. 13065

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Thiruvathirai, June 1973, 5.7', M.A. Pvt. Rs. 15,000/- p.m. Chennai, Seeks working or non-working girls, any sect. Contact : Ph : 222 33 147, 98409 73293 Box No. 13066

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Aswathi, 30, 171 cms, M.C.A. working in MNC at Trichy (Rs. 14,000 p.m.) Qualified homely preferably employed girl wanted. Unemployed also no bar. Subsects no bar. Ph : 0431-2232380 Box No. 13067

◆ வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், பூரம், 39/5.9', National Insurance Companyயில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரனுக்கு கண்ணுக்கு லட்சணமான, குடும்பப்பாங்கான படித்த ஐயங்கார் பெண்கள் BHP புகைப்படத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். Early simple marriage. Ph : 0431-2432 354/080-22455778 Box No. 13068

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Poorattathi, Graduate, 35/5.6', employed, Chennai, Income 20,000 Rs P.M. Legally Separated no issues, Seeks educated, good-looking girl from Iyer or Iyengar. Send horoscope and details. Box No. 13069

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, B.E., Poosam, 32/6' Bank employed, decent salary Legal Divorcee without issue clean habits, seeks tall, fair, educated employed homely bride from respectable family. Iyer, Iyengar Telugu etc. no bar. Contact Box No. 13070

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Moolam-3, 32, 170cm, M.Sc., MNC, Bangalore, 3.5 lakhs p.a. seeks graduate girl. Contact : 044-2821 5157. Box No. 13071

◆ Iyer, Boy 36, SSC, Rly Emp. Mumbai, Visagam, Kaundinyam, seeks Mumbai based emp. girl Govt. or Pvt. Service no bar. Qul. no bar. Contact Ph : 2611 8856 email:abaleela@gmail.com Box No. 13072

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Chitirai, 30 years, B.Com., MNC, Good Habits, Middle class Required Brahacharanam/Vadamal girl in and around Bangalore. Any degree willing to work. Box No. 13073

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Kettai-I, 38, ACA ACS AICWA Head Finance, Private Company, Rs. 50,000/- p.m. seeks good-looking graduate girl. Early marriage from Iyer Family. Box No. 13074

◆ Telugu Brahmin, Srivatsam, Krithigai-I, Mesham, 28 years, 5.8', M.A., M.Phil., Rs. 12,500/- very fair, Chevvai in 8th place seeks employed girl. S.S. no bar. V. Ramachandran 044-2550 1317. Box No. 13075

◆ குருக்கள், காஸ்யபம், பரணி 36, எம்.எஸ்ஸி., 5.6', நல்ல நிறம், தோற்றம்,

## திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

சென்னையில் தனியார் கம்பெனி வேலை ரூ. 20,000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு நல்ல தோற்றமுள்ள குடும்பப்பாங்கான 29 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13076

◆ Tamil Iyer, Kashibam, 28 years, 170cm, Moolam, Rs. 45,000/- month, B.Sc., (Catering Science) M.B.A., employed in U.S.A.Travel ship, visiting India Jan middle 2007 seeks graduate employed/unemployed girl from decent family. Contact : 04652-226834. Box No. 13077

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Uthiradam, 6.2.1978, 169cms, B.Sc., M.C.A., IT Company in Chennai, 3.37 lakhs per annum, seeks fair, graduate, employed girl with good family background. Contact Phone : 0452/ 2667804/2669619 Box No. 13078

◆ இந்து, கவரா நாயுடு, 35, பி.எஸ்ஸி., 150, உத்திரட்டாதி, சுயதொழில் 8000/- சென்னையில் சொந்த வீடு +2/டிகிரி படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் விண்ணப் பிக்கவும். நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13079

◆ Iyer, Vadama, Srivathsam, Poosam-I, 16.10.1976, 175cm, MA (PMIR) Senior Executive Private firm Pondicherry 14,500/- p.m. seeks good looking post-graduate/graduate employed girl below 27 years, send horoscope biodata. Ph : 9345068459, 079(2562 5345) Box No. 13080

◆ Iyer, Vadamal, Shadamarshanam, 39, Uthiradam(4), M.Sc., M.Phil., employed as Assistant Professor in a private engineering college at Delhi seeking suitable alliance. Simple marriage. No demands Phone : 011-25088325 Box No. 13081

◆ தென்கலை, ஸ்ரீவைஷ்ணவா, ஆத்ரேய கோத்திரம், சித்திரை, 30/5.9', டிஎம்ஈ, சொந்த வீடுள்ள, மலேசியாவில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பணியில் உள்ள/இல்லாத, மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். செல் நெ. 99940-97483, ஃபோன் : 04575-242676. பெட்டி எண் : 13082

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 8.1.79/180cms, Karthigai-2, M.Sc., Team Leader, Accenture, Bangalore, 8 Lakhs p.a. seeks good-looking, post-graduates, Vadamal girls, preferably MCAs/ (or) MBAs from Towns, working and willing to relocate any where. Contact : Phone : 0422-2556700. Box No. 13083

◆ Hindu, Vellalar Pillai, 39/176, Business, Canada, Seeks bride from respectable family. No bar. sravi567@yahoo.ca Box No. 13084

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், வல்ஸ கோத் திரம், பூசம், 49 வயது, தாரம் இழந்த வர், குழந்தைகள் இல்லை. மத்திய அர சாங்கம் வேலை 12,000/- மாத வருமா னம், மிகவும் ஏழ்மையான பிராமண குடும்பத்தில் இருந்து 42 வயதுக்குள் பெண் தேவை. தயவுசெய்து விவா கரத்து, தாரம் இழந்தவர்கள் தவிர்க்க வும். ஃபோன் : 04222410303, 09446352114, email: grnath@sancharnet.in Box No. 13085

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Avittam, 19.10.80, B.E., Asst. Project Engineer in Limited Company in Chennai. Rs. 12,500 p.m. plus perks. Seeks employed/unemployed good looking girl. Send horoscope to Box No. 13086

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Poosam, 30-172, B.Tech., MBA, Bangalore MNC, seeks well qualified bride BE/ MBBS below age 25 from good family. email:nuclearbala@yahoo.com 080-2649 2400. 09880594902. Box No. 13087

◆ Iyer, Vathimal, Bharatwaj, B.Com., MMS, Chitrai, 5.6', 1977, having Chevvai Dosham, working in Mumbai in Senior position, Rs. 15 lakhs per annum, seek suitable girl with 4/5 years difference. Subsects no bar. Apply Box No. 13088

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Rohini, 22.4.77, 5.11', M.Com., L.L.B., ACS (Inter), employed in leading English daily, Chennai, seeks graduate, employed girl. Subsect no bar. Swaminathan, phone 080-2545 3606. Box No. 13089

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsikam, Revathy, 27/180cm, B.Com., MCA Boy employed MNC Chennai, Rs. 25,000/- seeks graduate employed girl. Between 22-25 for early marriage. Subsect no bar. Box No. 13090

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Poorattadhi(3), June 77, 5.8', B.E. (E&C), Software Engineer, MNC, Bangalore, seeks Brahmin suitable qualified girl. Subsect no bar. Phone : 080-2856 3418, anand_narayanan@hotmail.com Box No. 13091

◆ Vadamal, Srivatsam, Ayilyam, Affluent 27 years, Software Programmer MNC, Chennai, seeks bride fair, beautiful, Subsect no bar. Chances for offspring 50%. Boy is healthy smart fit for normal married life. Box No. 13092

◆ Vadamal, Kaushik, Utthirattadhi, 1969, 6 feet, B.Com., working with private Co., Mumbai, 1.90 lacs p.a. Own Flat seeks +2 or Graduate/ employed or unemployed Tel. No. (022)24052526 9820302652. Box No. 13093

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், 31.3.1978, 6.0', DECE, BA, MA (Eng). மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷனிஸ்ட், ரூ. 30,000/- சொந்த வீடு + சேவிங்ஸில் பணம், ஒரே மகன் (மகள் இல்லை) வரனுக்கு +2/டிகிரி படித்த அழகான, சாதாரண குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சிணை/எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பொருளாதார நிலை தடையில்லை. போன்:4351 5641. பெட்டி எண் : 13094

◆ Iyer, Kashyabam, Brahacharanam, 1978, Avittam 4th padam, B.Com., Executive Sales, Bank, Chennai, 1.3 Lakhs per annum seeks employed/ unemployed graduate bride. Subsects no bar. Contact : 044-4205 6678. Cell No. 9444136948. Box No. 13095

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டன்யம், ஆயில்யம் 3-ஆம் பாதம், 13.10.1971, 5.7., M.Sc., B.Ed., (M.Phil)., அரசு உதவி பெறும் பள்ளியில் முதுகலை ஆசிரியர் நிரந்தரப் பணியில் உள்ளார். மாதம் வருமானம் ரூ. 14,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு : 04362-261499. பெட்டி எண் : 13096

◆ Iyengar, Vadakalai, Srivatsam, 38/ 180, Ayilyam, M.Com., 50,000/- p.m. young looking bachelor, clean habits, Philanthropist, Owns ISO 9001 SSI

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .............. C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

Factory, House, Car, Landed Property etc., Seeks homely, Iyengar (or) Iyer bride. Preferably unemployed. Financial Status no bar. Contact : 9444250105. 044-26581117. Box No. 13097

◆ ஐயர், வடமாள், காசியப கோத்திரம், புனர்பூசம் 28, உயரம் 5.9', மாநிறம், ITI, A/C Tech. (UTS Carrier LLC Dubai) 28,000 மாத வருமானம், பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ஃபோன்:22550497. பெட்டி எண் : 13098

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Punarpoosam-I, Mithuna Rasi, November 1975, 165 cm, B.E., MBA, working in a MNC Chennai. Good Salary seeks suitable bride. Contact No. 044-2442 4023. Box No. 13099

◆ Iyer, Vadama, Kashyabha, Pooradam, June '80/ 5.9', MCA, SWE, MNC, Bangalore 6 Lakhs p.a. Suddha Jadhakam, seeks bride, Born 1983 onwards homely girl, Softnature, Decent family. Cell : 94444 87713. Box No. 13100

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsa, Uthiratadhi, March 1979/5.10', B.Com., (People Soft Professional), MNC, Chennai, Team Leader, 3.75 lacs p.a. Boy's parents seeks suitable bride. Ph : 044-45552070, 9840210156. Box No. 13101

◆ Iyer, Tanjore, Vadamal, Kousigam, Anusham, 26/178 MCA, Rs. 30,000/- p.m. Software Engineer, seeks fair, employed graduate Vadamal girl between. 21-23 years. Contact : Ph : 22590045. Box No. 13102

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், ஆயில்யம், 7ல் செவ்வாய், வயது 30, 165 செ.மீ., எம்எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ., 20,000/- சீனியர் லெக்சரராக, நிகர் நிலை பல்கலைக்கழகத்தில் பணிபுரிப வருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் ஃ 98415 91765/98412 59531 பெட்டி எண் : 13103

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், வாதூலம், ரோஹிணி-1, 32/165 செ.மீ., DEE, துபாயில் வேலை, சம்பளம் 20,000/- வேலைக்குப் போகத் தகுதியுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. எளிமையான திருமணம். வித்யா செல் : 9444890157. (டிச. மாத லீவில் சென்னை வருகிறார். அதற்குள் முடிக்க வேண்டும்). பெட்டி எண் : 13104

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Magam 4th padam, 34/163, BE, L&T Infotech, 6.00 lac/annum seeks bride. Phone : 080-2347 2071. Box No. 13105

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Punarpoosam (Midunam) 29/175cm, MCA (Awaiting for Results) Test Leader HCL Chennai salary Rs. 50,000 p.m. seeks educated employed girl. Subsect no bar. Contact : 9444048582/ 2686 3800 Box No. 13106

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Swathi, December 1976, 175 cms, Doctorate from IIT, Chennai, Presently post-Doctorate fellowship at Bar-ilan University, Israel, Salary Rs. 9.00 Lakhs per annum, seeks good-looking homely graduate Brahacharanam/Vadama girl. Box No. 13107

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, 1973/178/Utthiram 4th, B.Sc., M.B.A., Divisional Manager, Gaborone Botswana 2 lacs per month prefer Chennai based P.G. girl subsect no bar. Contact: 044-2815 0070 mail: getgeevee@yahoo.com Box No. 13109

◆ Iyer, Brahacharanam, Avittam-I, Shadamarshana, 28/6.2', B.E. Software Engineer, TCS, Chennai, seeks good-looking professional graduate/post-graduate/ Software Engineer employed girl. Contact : 044-22271137 Box No. 13110

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Ayilyam II, Sudha Jadagam, 29/157cm, M.C.A. S.W. Engr. 'Accenture' Chennai 3.25 L.P.A. V. fair, Teetotaller, God fearing Mirudangist, Blood Group 'O' Positive parents seeks employed girl in Chennai or Bangalore. Preference S.W.E. willing to relocate. No dowry. No expectation. Simple marriage. Subsect acceptable. Send B.H.P. (Returnable) with blood group. Ph : 0422-2456937. Box No. 13111

◆ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார்-தந்தை, இந்து நாடார் - தாய், மகன் மிருகசீரிடம், வயது 27, 6.2', பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., எம்.என்.சி.யில் மாத வருமானம், 18,000 இதே இனத்தைச் சார்ந்த தகுந்த பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் போட்டோ விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13112

◆ Iyer, Vadama, Kauntinya, Mrigasirsha, 1972/165, M.Sc., B.Ed., PGBCA, fair, Chief Consultant in Business group, 75,000/- p.m. Own House + Car, needs suitable bride. Contact : 94437-46867 Box No. 13113

◆ Gurukkal, age 26, 6.0', Kousikam, Uthiradam, B.E. (Mech), working as R&D Engineer in Maruti Suzuki, Gurgaon, seeks home loving fair, graduate girl. Reply with Horoscope/ Bio-data. Contact : 044-2265 3288, cell : 9444379990 Box No. 13114

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Thiruvonam, B.Tech., IIT, Kharagpur, doing MS (USA) final, March 1979/5.8', (173 cms), seeks BE/MBA/MCA charming decent family Brahmin girl. Age difference 3-5 years. Send/ Contact parents Kolkata with horoscope, photo, Phone: 033-2454 9412, 9903462983, email:speswaran@rediffmail.com Box No. 13115

◆ Iyer, Vadamal, Baratwaja, Moolam, D.O.B. September 1976, M.S. (USA) I.T. Sanfransisco seeks, suitable qualified bride. Contact : 044-2491 2259 Box No. 13116

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Maham, 39 years, I.T.I./BBA employed private co., at MEPZ, Chennai drawing Rs. 10,000/ - seeking preferably employed girl

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

from good family background. Contact No. 044-22232678 Box No. 13117

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், மிருக சீரிஷம், பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ. 31/175 செ.மீ., மார்க்கெட்டிங் ஆபீஸர், சென்னை, எம்.பி.ஏ.,/எம்.சி.ஏ./பி.ஈ. படித்த தனியார், வங்கி, எல்.ஐ.சி., ரயில்வே, போஸ்டல், அரசுப் பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்: 9994035061 பெட்டி எண் : 13118

◆ Iyer, Brahacharanam, Swathi, 5.8', 27, B.Com., Software Diploma, GE (Fin) 15k plus, Delhi settled, Own House, Only son, elder sister married, only mother, father expired. Seeks working Brahmin girl. Ph : 011-6572 5148. Box No. 13119

**◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Suddha Jadagam, Veetha Havyam Rohini, fair, slim, Dec. 77/155 cm, BBA, MBA (pursuing) Processing Officer, City Bank, Global Services, City Group (Mumbai) Above 17,000/- p.m. seeks good looking fair, slim, graduate employed/unemployed good English speaking god fearing. Subsect no bar. Send Horoscope details. Contact : Subramaniam, Chennai - 9940186419. Box No. 13120**

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthiram, 29/177, very fair, B.Sc., Hotel Management in U.K. 1.8 lakhs p.m. seeks tall, fair, slim good-looking girl. Contact G. Lakshmi, No. 5, 1st St., Sundaram Colony, West Tambaram, Chennai - 45. 044-22416111.

◆ Iyer, Vadama, Parasara April 66, M.A.+ Comp. Skills Thiruvathirai, IBM, Bangalore, Rs. 5/- lacs p.a. seeks equally qualified bride. Contact : R. Veeraswamy, Sri Lakshmi Mahal, Nethaji Nagar 3rd St., Chennai - 600 083.

◆ ஐயர், வடமாள், காஸ்யபம், சுவாதி 34/175 பி.லிட்., அண்ணாமலை யுனிவர்சிட்டியில் வேலை 8000, டிகிரி/ +2 படித்த மணமகள் தேவை. எஸ். கோபாலகிருஷ்ண ஐயர், 56, நெம்மேலி போஸ்ட், சீர்காழி தாலுகா, நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் - 609 116. 9486053345/04364 274513

◆ Tenkalai Iyengar, Kashyapa, Aswini, 30, 167, Rs. 20,000/- p.m. B.Sc., Sales Officer, Pfizer (MNC) Tirunelveli seeks graduate girl. Contact : R. Santhanam, Old No. 143, New No. 172, West Chitra Street, Srirangam, Trichy - 620 006. Cell No. 9443619150 (Mr. Sudarsanam Brother) Before 8 am after 7 p.m.

◆ ஐயர், வடமாள், 42, 165 செ.மீ., புனர்பூசம், சங்கிருதி, சுயதொழில், ரூ. 8000/- மணப்பெண் தேவை. ராமகிருஷ்ணன், 7, வால்மீகி தெரு, நிலமங்கை நகர், ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், பூரம், எம்.ஏ., ஏப்ரல் 75/5.8', தனியார் நிறுவனம், ரூ. 6000, உள்ள வரனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள எஸ். பார்வதி, 14/4, பாரிநகர், இடையர் பாளையம், கோயமுத்தூர் - 25. ஃபோன் : 0422-6506219.

◆ Iyer, Vadama, Swathi, Bharadwajam, 14.4.1968, 176cm, Rs. 20K, Assistant Manager, Operations at Shipping Company, Chennai seeks suitable girl. Contact : Gayathri Ram, No. 5, 12 Cross, 8 Main, B Block, Vinayakanagar, Bangalore - 560 017. Phone : 080-25226733

◆ வடமாள், கேட்டை, ரயில்வே, 48, 12,000 தாரமிழந்தவர், பையன் வயது 15, குழந்தை இல்லாத வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத ஐயர்/ஐயங்கார், விதவை/டைவோர்ஸ் பெண் தேவை. தொடர்பு : எல். கீதாசுந்தர், 8/61, வைத்தியர் அண்ணாமலை தெரு, மயிலாப்பூர், போன் - 24617322/ 98417 71806.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Moolam, 41/5.10', B.A., P.G.D.B.A., Manager MNC, Chennai, 2.25 lakhs per annum, seeks good-looking girl send horoscope/details to K.P. Krishnamurthy, Old 18/2 New No. 10 3rd Street, Raghavan Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 2474 7723.

◆ Hindu, Vellala Pillai, Pooram, 33 years, Legal Divorcee without encumberance, graduate NIIT Commercial Manager, MNC. Rs. 9500/ - p.m., seeks graduate employed Religious clean habits girl. P.G. Dheenadayalan, Old No. 10, New No. 6, Gurumurthy Garden Street, Perambur, Chennai - 600 011. Phone : 25517666.

◆ Vadamal, Bharathwajam, Revathi, 31/165, DEEE, MCSA, MCSE, MC DBA, CCNA, Associate Network Engineer, MNC, Trichy, Rs. 10,000/- p.m., Own House, seeks graduate employed/ unemployed homely girl. M. Lakshminarayanan, Retd. Professor, 38, Rail Nagar, Trichy - 620 004. Phone : (0431) 2441970.

◆ Iyer, Brahacharanam, Avittam, Kumba, Athreya, December 75, B.Tech., Marine Engg. World Tankers 1.3 Lakhs per month seeks bride having Raghu or Kethu in Lagnam either in Rasi or Amsakam 040-27241483 Jayaraman, Plot 87, East Anandbagh, Safilguda, Secunderabad - 500 047. email:meenjai@yahoo.co.in

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sadayam, 27, 180cms, A.M.I.E., working in T.C.S. Chennai 46,000/- p.m. seeks graduate, fair, good-looking brides from a good family. Contact : K. Sriram, No. 4/5 Ist Street, Sriram Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 41. Phone : 044-24529035/9841013512

◆ Thengalai, Iyengar, Bharathwajam, Uthiradam, 1971/178 cm, Professionally Qualified Sr. Manager Public Ltd., Mumbai, seeks suitable girl. T.P. Parthasarathy, 12/4, Subramanian Road, Perambur, Chennai - 600 011.

◆ Wanted any bride for Tamil, Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA, Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702/ 09892591857

◆ ஐயர், வடமாள், கன்வ கோத்திரம், விசாகம், 29, (பி.ஏ.), 6.2', சுயதொழில், சிவப்பு, மாத வருமானம், ரூ. 15,000+ பையனுக்கு குறைந்தது +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். போன் (044) 2371 6567/ 9444448997. C.K. Narayana Swamy, O. No. 37, N. No. 94, Gandhi St., West Mambalam, Chennai - 33.

◆ ஐயர், ஆத்ரேயம், ஹஸ்தம், 18.08.2006. M.Com., CA, Inter pass, தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாதம்

ரூ. 10,000/- வருமானம், பெற்றோர் வருமானம் தனி. தொடர்பு முகவரி : எஸ்.வித்யா சங்கர், 53, தெற்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி - 627 006. தொ.பேசி. எண்: 2322247. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Visakam-4, 30/165/75 KG, BBA, Fair, good-looking Boy, Project Manager in Software Company, Mumbai seeks graduate good-looking Vadamal girl. Send horoscope with photo to Mr. Narayanan, B-702, 7th Floor, Safal Ganga, R.C. Marg, Chembur, Mumbai - 74.

◆ வடமாள், குத்ஷ, ரோகிணி, 33, M.Sc., M.B.A., H.O.D., தனியார், ரூ. 13,000, மணமகள் தேவை. M.B.A., M.C.A., M.Phil., படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ்.ஈ. விஸ்வநாதன், 18, டிரசரி காலனி, திண்டுக்கல், போன் : 95451/2428132.

◆ சட்டப்படி விவாகரத்தான ஐயர், வாத்திமா, அவிட்டம், தாரகாயண 39/173 செ.மீ., நல்ல வசதியுள்ள டில்லியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு திருமண மாகாத, விவாகரத்தான விதவை பெண்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பிராமணரில் அனைத்துப் பிரிவுகளும் சம்மதம். கிருஷ்ணசாமி, நெ. 9, 11வது தெரு, லக்ஷ்மிநகர் 3வது ஸ்டேஜ், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. ஃபோன்: 044-22245545 டில்லி நம். 0-98111871718

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Krithigai-2, 31, 5.8', DME, DMM (IIIE), Dy. Engg. Brakes India Chennai, seeks graduate girl. Ph : 22238048, K. Rajeswari, 28, Om Saravana Bava, Purushothaman Nagar Ist Main Road, Chrompet, Chennai - 44.

◆ Boy, Iyer, Vadamal, Athreyam, Maham, 28/5.8', DME, 48,000/- plus, employed in Riyadh Soudhi Arabia as Design Engineer, seeks bride. M Subramanian, 175, Agasthiar Street West Kamakoti Nagar Valasaravakkam, Chennai - 600 087 Ph : 044-2486 5603.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் மூலம் (3ம் பாதம்) 28, பி.காம். (எம்.பி.ஏ.) டில்லியில் பன்னாட்டு நிறுவன பணி 20,000 மாத வருமானம், அழகான வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பையனுக்கு லக்னத்தில் ராகு 7ல் கேது உள்ளது. இதற்கு ஏற்ற ஜாதகம் தேவை. எல். மகாதேவன், 7, வேல் முருகன் நகர், பாதிரிகுப்பம், கடலூர் - 607 401. 04142-287691

◆ Iyer, Mumbai-based, Vadama Boy, Vadhoolam, 41, Uthiram, Legally Divorced, Director, World-wide Organisation, Salary over 50,000, seeks suitable bride. Contact : Venkataraman, 401, 27th Block, Seawood Estate, NRI Complex, Navi Mumbai. (022-2756 5399)

◆ குருக்கள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, 5.7', 30 வயது, சிவப்பு நிறம், சுயதொழில், சொந்த வீடு உள்ளது. வருமானம் ரூ. 10,000/- நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த பிராமண பெண் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகத்தை போட்டோவுடன் அனுப்பி வைக்கவும். P. Thiagarajan, E/14/D Nehru Ground NIT, Faridabad - 121 001. Ph : 0129-2427603.

◆ Brahacharanam, Athreya, Hastham, 180, 27, M.B.A., (Finance) Credit, Executive, H.S.B.C. Bank/20,000/- p.m. seeks well qualified employed girl. P. Natarajamani, 75, Srinivasa Nagar 3rd Street, Machuvadi, Pudukottai - 622004. Phone : (04322) 270322.

# மணமகன் தேவை

◆ Alliance from Boys Employed/ settled in Singapore for girl BE/25/160 Iyer Vadamal, Koundinyam, Swathi-I, Singapore Bank Service. Mars 7th from Makara Lagnam. Ph : 044-2486 7653 cell: 09884107593. Box No. 29621

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின் யம், மிருகசீரிஷம் 4ம் பாதம், 28 வயது, 160 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., காங்னிசெண்ட் சென்னை சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர் ரூ. 30,000/- பெண்ணுக்கு பிஜி/தகுந்த படிப்பு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 044-2244 7914 செல்: 98409 47914 பெட்டி எண் : 29622

◆ Iyer, Koundinyam, Rohini, 33 years, height 165cm, Senior Software Engineer in MNC Bangalore, Legal Divorcee without child. Alliance invited from bridegroom below 40 years height above 165 cm, Engineer/ IT Professional/MBA/CA in MNC/PSU/Central Govt salary above 35K. Iyengar and Subsect acceptable. Send Horoscope Biodata family details by email to s_vnathan@rediffmail.com and Box No. 29623

◆ Wanted Non-Keralite, Tamil, Iyer, Vadama groom with clean habits for Poorattathi 3rd pada 1983 July born MNC employed (Chennai) 155 cms fair, musically talented girl Kausigam. Preference for boy from good institution with good employment prospects. email: ushaaims@yahoo.co.in cell no. 94426 31127 or 94435 86073, Box No. 29624

◆ Iyer, Vadamal, Kausikam, Makam-4, Dec. 66/146 Medium Complexion Reliance Insurance adviser Pious god fearing healthy fit for marriage cannot beget children seeking broad-minded groom. Please respond Box No. 29625

◆ Iyengar, Vadakalai, Naithruba Kashyapam, Swathi, 33/5.4', Ph.D., candidate in New York seeks suitable bridegroom employed in U.S. Subsect/ Iyers are also welcome. Ph : 044-2474 5305. cell no. 9940359508 Box No. 29626

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Thiruvadirai, Mituna Rasi, M.Sc., (Bio-Chemistry) from Delhi doing Ph.D., from Illinois (Evanston) USA, 158 cms, 24 years, seeks Ph.D./Post Doc/ Scientist/Software Professional groom working in U.S. with H1B/Student Visa. Refer : TM790859 Contact : email: kramachandran48@yahoo.com Mobile : 09911179988 Box No. 29627

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithra, 1981/5.6', BS, MS (Computer Science, Columbia, US) working in Financial Firm, NY, US, seeks fair, good-looking post-graduate/Professionally qualified Vadamal Groom with good family background. Contact Details : e-mail: raj_lali@yahoo.com 011-2613 2833. Box No. 29628

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam, Uthiram, 30/155/ B.Sc., (MCA), very fair, Officer, Central Govt. seeks professionally educated and well employed groom below 36 years. email: kavimani_18@rediffmail.com Box No. 29629

**ஜனவரி மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி : 5.12.2006**

◆ Iyer, Vadama, Uttirattadhi, Kashyapa, fair, 28/172, MCA, Software H1B, USA employed girl seeks suitably qualified well employed Boy with good family background. email: chandsun31@yahoo.com Box No. 29630

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Punarpoosam-4, May 1970, M.A., CAIIB, Officer in Private Bank, Chennai seeks good-looking suitably qualified/well employed groom from decent Iyer Family. Box No. 29631

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Chithirai, Tulam, Suddha Horoscope 33/M.A., 158, fair, Company Executive seeks professional/P.G. Qualified well settled groom around 37. Contact (044) 24412587 Box No. 29632

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Uthiram II, July.'75/165cm, MCA, fair, Sr. Software Engineer, Chennai 30,000/- monthly seeks BE/MCA professional groom. earning above 30,000/- in India/Abroad. Box No. 29633

◆ Iyer, Athreya, Brahacharanam, Sadhayam, July 1977, 152 cm, fair, M.Sc., M.Phil., Lecturer, Chennai, seeks degree/PG suitable boy. Contact Phone No. 044-2386 2596 cell : 9894598602/ 9444347568 Box No. 29635

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai first padam, 26 years, 5.5', BBA Computer Literate, very fair, Suddha Jathagam, seeks horoscopes of grooms below 32years and working in private/ public sectors. Horoscopes of grooms which matches girl's star (Kettai) and who are either eldest or only son are invited for early and decent marriage. Contact : 044-22435853. email horoscopes to rajutta2000@yahoo.com Box No. 29636

◆ Kannada Devanga Bride, Unmarried, 1968 born, Rohini, 5.4', MCA employed Software Professional seeks unmarried employed graduate groom, clean habits, preferably vegetarian, Same Community/any Tamil Nadu based Brahmin/Saiva Pillai. Contact : 98410 35801. Box No. 29637

◆ Iyer, Vadama, Garga, Hastham, May 80/173 MCA Software Engineer, Currently working in USA. Seeks US based Prof. Qualified Iyer groom with clean habits. Phone : 044-2253 2266. Send BHP to pmeenakshi@gmail.com Box No. 29638

◆ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, 26, 163 செ.மீ., மாநிறம், பி.எஸ்ஸி., சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் அஸிஸ்டெண்ட் செக்ஷன் ஆபீஸர், பணி நிரந்தரம், சம்பளம் ரூ. 11,000. இதே இனத்தில் சென்னையைச் சேர்ந்த, நன்கு படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. செல் : 9444492159. பெட்டி எண் : 29639

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 25/163/Rs. 4.25 laks p.a. MCA/ TCS, Chennai, slim, seeks professionally qualified & well employed groom upto 29, Subsect no bar. Box No. 29640

◆ **Saiva Pillai, Software Engineer, BE MS working for MNC Chennai now on an Assignment in U.S. 31 years 5.4', with good personality and very good family background innocent legal divorcee seeks professional groom working India/Abroad. Reply with BHP. Box No. 29641**

◆ Reqd well placed bachelor groom for Kerala Iyer Haritha, Aswathi, 44, 158cms, fair, graduate Mumbai employed. Box No. 29642

◆ Iyer, Vadamal, South Arcot, Naithruvakashyapa, Thiruvadirai, 25/165, B.Tech., Software Engineer, MNC, Mumbai seeks professional groom, Subsect agreeable. Contact : K.R.Venkataramani, 133, Street, 4, Ponnaiyarajapuram, Coimbatore - 641 001.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uttiratadhi, 22, B.Com., godfearing home-loving girl seeks suitable groom with clean habits from decent family. M. Ramakrishnan (Dy. Registrar, High. Court Retd) C-3, Mahalakshmi Flats, No. 5, Karaneeswarar Koil Street, Saidapet, Chennai.

◆ **மாத்வ கன்னட விஸ்வாமித்ரம், உத்திராடம், படக நாடு, வயது 21, B.Sc., (Bio-Tech) நல்ல வேலையிலுள்ள கன்னட மாத்வ பையன் தேவை. வி. அச்சுதன், 2/932-ஏ, ஸ்ரீகுருக்ருபா, (ரயில்வே வாட்டர் டேங்க் பின்புறம்) நெல்லி நகர்; தர்மபுரி - 636 703. போன்:04342/280297, 9443286775.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், 25, 160, எம்.ஏ., இடதுகால் சிறிது தாங்கி நடப்பவருக்கு படித்த, உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. N. Somasundaram, Plot 100, 8th Street, Lakshmi Nagar, Madipakkam, Chennai - 600 091. Ph : 22584118.

நமஸ்காரம் என்பது உடலால் செய்யப்படும் வெளிப்படையான ஒரு செயல். இதனோடு உள் மனசில் உண்மையான உணர்ச்சிகளும் சேர்ந்து கொண்டு விட்டால் அங்கே அழகு உண்டாகிறது. தெய்வீகம் வெளிப்படுகிறது. நம் பாரத நாட்டில் யுகம் யுகமாக இந்த நமஸ்காரம் செய்யும் பழக்கம் இருந்து வருகிறது. இப்படி உடலையே பூமியில் கிடத்தி சாஷ்டாங்கமாக நமஸ்காரம் செய்யும் பழக்கம் வேறு எந்த தேசத்திலும் வழக்கத்தில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

* படம் : ஸ்ரீஹரி



# நமஸ்காரம் செய்யுங்கள்!

### உன்னதத் தாய்க்கு

உயிர், உடல், மனம் எல்லாவற்றாலும் தன்னையே தன் குழந்தைகளுக்காக அர்ப்பணம் செய்கிறாளே அந்தத் தாய்க்கு; கன்று வாழ, தாய் வாழை தன்னை மாய்த்துக்கொண்டு விடுகிறதே, அப்பேர்ப்பட்ட தாய்க்கு; மழலையின் உன்னத வாழ்வுக்காக உயிர் வாழும், அந்த உன்னதத் தாய்க்கு நமஸ்காரம் செய்யுங்கள்.

### குருவான தகப்பனுக்கு

ஆச்சார்யனாக இருந்து, உன்னை உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க இல்லம், வாழ்வில் காலூன்றி நிற்க கல்வியறிவு இவற்றையெல்லாம் கொடுத்து குருவாகி நின்று வழிகாட்டுகிறானே அந்த தகப்பனுக்கு நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். தகப்பனே குரு. குருவே தகப்பன். அஞ்ஞான இருளைப் போக்கி ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தைக் காட்டிக் கொடுக்கும் அந்தக் குருவுக்கு நமஸ்காரம் செய்யுங்கள்.

### அன்பே உருவான சிவனுக்கு

'அன்பே சிவம்" அந்த அன்பே உருவான சிவனுக்கு

நமஸ்காரம் செய்யுங்க. அவன் அருளைப் பெற அகங்காரத்தை அடக்கி நமஸ்காரம் செய்யுங்க.

### கேசவனுக்கு

"ஸர்வ தேவ நமஸ்கார; கேசவம் ப்ரதி கச்சதி'' எந்த தெய்வத்துக்கு நமஸ்காரம் செய்தாலும் அது கேசவனைப் போய்ச் சேரும் என்று சொல்கிறது ஸ்லோகம். அந்த கேசவனுக்கு நமஸ்காரம் செய்யுங்க. அஷ்டாக்ஷர மந்திரத்தைச் சொல்லி அந்த நாராயணனுக்கு சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யுங்க.

### ஆத்ம ஞானிகளுக்கு

உண்மையான சந்நியாசிகளுக்கு, ஆத்மஞானிகளுக்கு நமஸ்காரம் செய். சந்நியாசிகள் பதிலுக்கு 'நாராயண' என்று சொல்வார்கள். அந்த நாராயண சப்தமே அத்தனை ஆசீர்வாதத்தையும் பிரதிபலிக்கிறது. 'நிகில ஆசீர்வாத ப்ரதிநிதித்வேன நாராயண சப்த ப்ரயோக' என்கிறது சுலோகம்.

### நமஸ்காரம் செய்யும் முறை

இந்த உடல் பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. இவையனைத்தும் அடங்கி ஒவ்வொரு அளவில் நம் உடம்புக்குள் இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட சரீரத்தை நெடுங்கிடையாகக் கிடத்தி நமஸ்காரம் செய்யுங்க.

### ஆண்களுக்கு அஷ்டாங்க நமஸ்காரம்

இரண்டு கைகள், இரண்டு கால்கள், மார்பு வயிறு பிரதேசங்கள் இரு

## வாழ்க்கைப் பயிற்சி

காதுகள் இவை தரையில் படும்படியாகக் கிடந்து, இரண்டு கைகளையும் நன்றாக முன்னால் நீட்டி ஒன்று சேர்த்து குவித்து கும்பிட வேண்டும். இதுவே அஷ்டாங்க நமஸ்காரம். உடல் அங்கங்களை பலவகையாகத் திருப்பி, மடக்கி, நீட்டி, நின்று, குனிந்து, கிடந்து என்றெல்லாம் அசைப்பதால் இது ஓர் உடற்பயிற்சி ஆகி யோகசாஸ்திரங்



களில் சொல்லியிருக்கிற பல உத்தம மான நாடி சலனங்கள் ஏற்பட்டு அது ஆத்மசக்திக்குக் காரணமாகிறது. இப்படிப்பட்ட நமஸ்காரத்தில் மன்னிப்பு கேட்டலும் இருக்கிறது.

## பெண்களுக்கு பஞ்சாங்க நமஸ்காரம்

ஆண்களுக்கு அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் என்றால் பெண்களுக்கு பஞ்சாங்க நமஸ்காரம். முஸல்மான்கள் 'நமாஸ்' செய்ய குனிந்து வணங்குவது போல, பெண்கள், வயிறு - மார்பு இரண்டும் முழுமையாக மண்ணில் படாமல், தலை, முழங்கால்கள், பாதங்களின் விரல் பகுதிகள், கைகள் இவற்றால் நமஸ்காரம் செய்கிறார்கள். பெரியோர்களுக்கும் தெய்வத்துக்கும் நமஸ்காரம் செய்கையில் இந்த பஞ்சாங்க நமஸ்காரத்தை சைவப் பெண்கள் ஒருமுறையும், வைணவப் பெண்கள் மூன்று முறையும் செய்வதை வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்தப் பஞ்சாங்க நமஸ்காரத்தை ஆண்கள் செய்யலாம். அஷ்டாங்க நமஸ்காரத்தைப் பெண்கள் செய்யக் கூடாது.

## நமஸ்காரத்தின் பலன்கள்

நமஸ்காரம் என்பது வினய மும், பணிவும், பக்தியும் காட்ட முழு உடலாலும் தயார் செய்ய வேண்டிய செயல். உங்களை அர்ப்பணித்து கொண்ட கணத்திலேயே நீங்கள் காட்டும் அன்புக்கு உடனே ஆசி கிடைத்து விடும். இதை விட பவித்திரமான காட்சி எங்கும் காணக்கிடைக்காது.

வெளிப்படையாக நமஸ்காரம் என்னும் ஒரு செயலைச் செய்யலாம். சிரத்தை, பக்தி இல்லாமலே விழுந்து விழுந்து நமஸ்காரம் செய்யலாம். ஆனால் அதற்கு எந்தப் பலனும் இருக்காது. நமஸ்காரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள எவருக்குத் தகுதி இருக்கிறதோ அவருக்கு நமஸ்காரம் செய்யும்போது, தன்னையறியாமலேயே அந்தப் பக்தியும் சிரத்தையும் மனசுக்குள் புகுந்து கொண்டு, நமஸ்காரத்தை உண்மையான தாக்கிவிடும்.

நமஸ்காரம் என்ற செயலுக்கு தனி மொழி ஒன்று உண்டு. அதற்கு என்று



திருமணமானவுடன், மணமகன் மற்றும் மணமகளை 'அட்சதை' என்னும் மஞ்சள் தடவிய அரிசி தூவி வாழ்த்துவது வழக்கம். 'அட்சதை' என்றால் பழுதில்லாத முனை முறியாத அரிசி என்று பொருள். தம்பதிகள் அந்த அரிசி போலவே வாழ்வில் பழுதுகள் இன்றி, சிறந்து வாழ வேண்டும் என்ற தத்துவத்தை அட்சதை தூவி வாழ்த்துவது உணர்த்துகிறது.

- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.

ஒரு நனி அர்த்தம் உண்டு. அழகு உண்டு. தெய்வீகம் உண்டு. இது ஒரு மிக உயர்ந்த நிலை. மிக உயர்ந்த நாகரிகம்! இது வெறும் உடலின் செயல்பாடாக மட்டும் இல்லாமல் மனதோடு தொடர்புடையது. பஞ்சேந்திரியங்களோடு, ஆத்மாவோடு, பாஸிடிவ் எனர்ஜியோடு தெய்வீகத்தோடு தொடர்புடையது. அருவி கீழ்நோக்கிப் பாயும். அன்பெனும் அருவியும் கீழ் நோக்கித்தான் பாயும். பாதாரவிந்தங்களில் சாஷ்டாங்கமாகச் சரிந்து விட்டால் அன்பு, கருணை, அருள் வெள்ளம் விழுந்து கிடப்பவருக்குள் புகுந்து ஆசிகள் அருளும்.

**பலன்கள்**

ஒரு நமஸ்காரம் பத்து அசுவமேத யாகத்துக்கு ஒப்பானது. நமஸ்காரம் செய்து அடங்கிப் போனவனுக்கு மறு பிறப்பே கிடையாது. நமஸ்காரம் செய்வதால் பாவங்கள் தொலையும். நமஸ்காரம் செய்யத் தெரிந்தவன் பாக்கியசாலி. நமஸ்காரம் பெரிய செல்வம். உடலால் நமஸ்காரம் செய்ய முடியாதவர்கள், மனஸால் நமஸ்காரம் செய்யுங்கள்.

**நீங்களும் நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நமஸ்காரத்தின் மகிமையைச் சொல்லிக் கொடுத்து நமஸ்காரம் செய்வதை ஒரு வழக்கமாக்கி விடுங்கள். அதுவே அவர்களுக்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய பெரிய உதவி. வருங்கால சந்ததியை வளமுள்ளதாக்க இது ஒரு முக்கிய பாதை.**

**- புவனா நடராஜன்,**
**கொல்கத்தா.**

என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர்



## மங்கள மார்கழி

## கோலங்கள் 64

டிசம்பர் 2006 இதழுடன் இலவச இணைப்பு


என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்



மங்கள மார்கழி

கோலங்கள் 64

டிசம்பர் 2006 இதழுடன் இலவச இணைப்பு

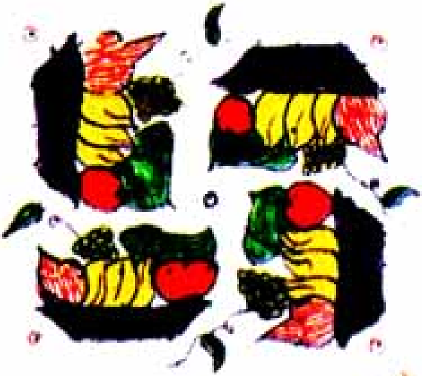


மார்கழி மாதம் மதிநிறைந்த நன்னாளில்
மாதவனை நினைத்து மங்களமாய்க்
கோலம் போட்டு, வீதியெல்லாம் அழகுறச்
செய்யும் வளைக்கரங்களுக்கு உதவ
இதோ ஓர் அருமையான கோலப் புத்தகம்
தந்திருக்கிறோம். பயன்படுத்தி,
பாராட்டுப் பெறுங்க!

(9 - 9 வரிசை
(நேர்ப் புள்ளி)
வே. சித்ரா,
கும்மிடிப்பூண்டி.

அட்டையிலிருக்கும் கோலத்தை வரைந்த பெண்மணியின் கணவரும் பிரபல எழுத்தாளர்; மகனும் பிரபல எழுத்தாளர், பேத்தியும் பிரபல எழுத்தாளர். இவர் யாரென்று தெரியணுமா? புரட்டுக. 63-ம் பக்கம்.

என்றும் உங்களுடன்
**மங்கையர் மலர்** தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

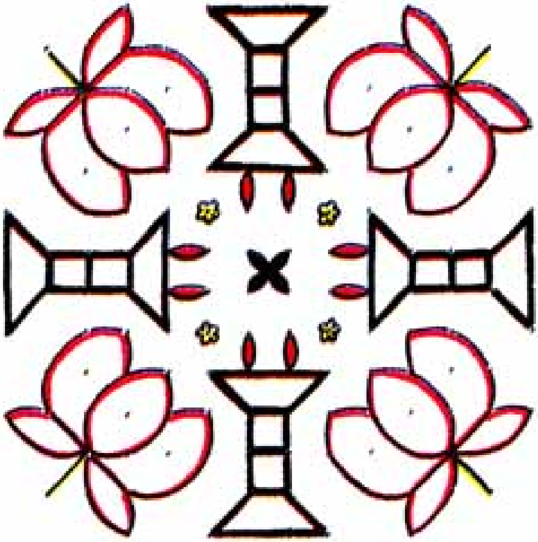


மார்கழி மாதம் மதிநிறைந்த நன்னாளில்
மாதவனை நினைத்து மங்களமாய்க்
கோலம் போட்டு, வீதியெல்லாம் அழகுறச்
செய்யும் வளைக்கரங்களுக்கு உதவ
இதோ ஓர் அருமையான கோலப் புத்தகம்
தந்திருக்கிறோம். பயன்படுத்தி,
பாராட்டுப் பெறுங்க!

(9 - 9 வரிசை
(நேர்ப் புள்ளி)
வே. சித்ரா,
கும்மிடிப்பூண்டி.

அட்டையிலிருக்கும் கோலத்தை வரைந்த பெண்மணியின் கணவரும் பிரபல எழுத்தாளர்; மகனும் பிரபல எழுத்தாளர், பேத்தியும் பிரபல எழுத்தாளர். இவர் யாரென்று தெரியணுமா? புரட்டுக. 63-ம் பக்கம்.

என்றும் உங்களுடன்
**மங்கையர் மலர்** தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

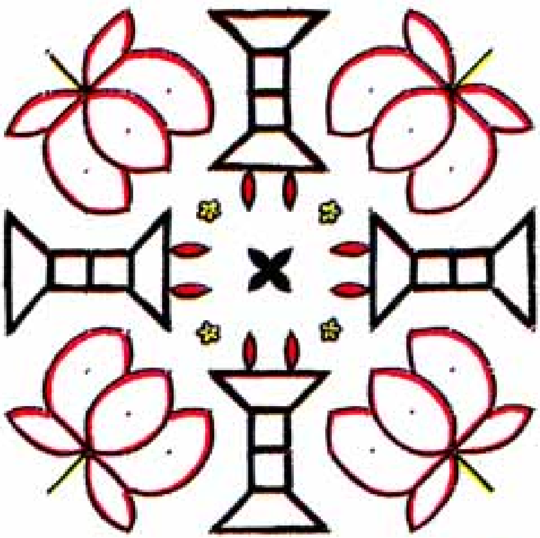


- எஸ். பிரேமகுமாரி,
ஹைதராபாத்

14 புள்ளி 14 வரிசை
(நேர்ப்புள்ளி)

மங்களா மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 3



- எஸ். பிரேமகுமாரி,
ஹைதராபாத்

14 புள்ளி 14 வரிசை
(நேர்ப்புள்ளி)

மங்களா மார்கழி



- தி. தேன்அமிர்தவர்ஷினி
வேலாண்டிபாளையம்.

21-11 (சந்துப் புள்ளி)



4 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- தி. தேன்அமிர்தவர்ஷினி
வேலாண்டிபாளையம்.

21-11 (சந்துப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- பிரேமா சம்பந்தன்,
பெங்களூர் - 8.

19-1 (நேர்ப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

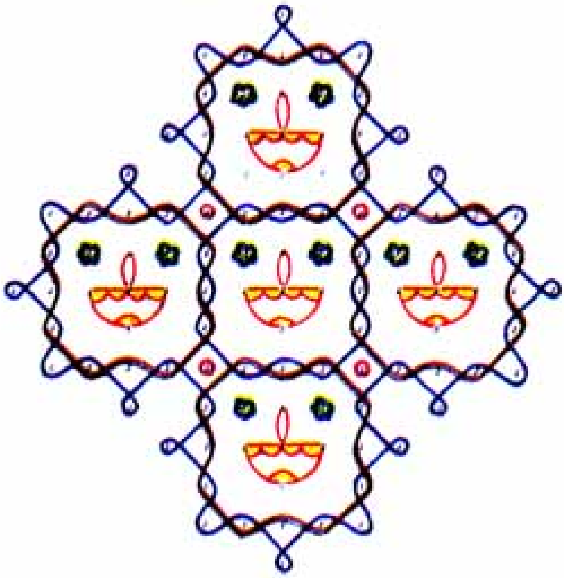
Supplement to Mangayar Malar December 2006 5



- பிரேமா சம்பந்தன்,
பெங்களூர் - 8.

19-1 (நேர்ப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

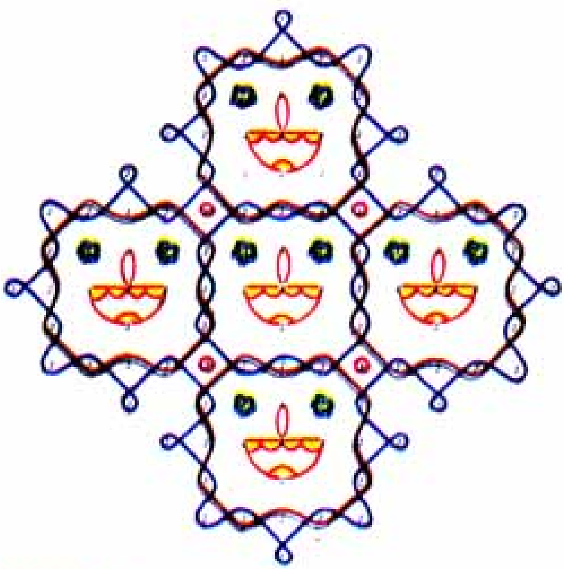


- எஸ். பிரேமகுமாரி, ஹைதராபாத்.

13 புள்ளி 5 வரிசை, 5 புள்ளி 4 வரிசை
(நேர் புள்ளி)



6 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- எஸ். பிரேமகுமாரி, ஹைதராபாத்.

13 புள்ளி 5 வரிசை, 5 புள்ளி 4 வரிசை
(நேர் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## ரங்கோலி



- எஸ். லலிதா, சென்னை - 61.

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 7

ரங்கோலி



- எஸ். லலிதா, சென்னை - 61.

மங்கள மார்கழி

## ரங்கோலி



- எஸ். லலிதா, நங்கநல்லூர்.



8 Supplement to Mangayar Malar December 2006

ரங்கோலி



- எஸ். லலிதா, நங்கநல்லூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- விஜயா ரமேஷ், ஹைதராபாத்.

21 - 1 (நேர்ப் புள்ளி)

# மங்கள மார்கழி

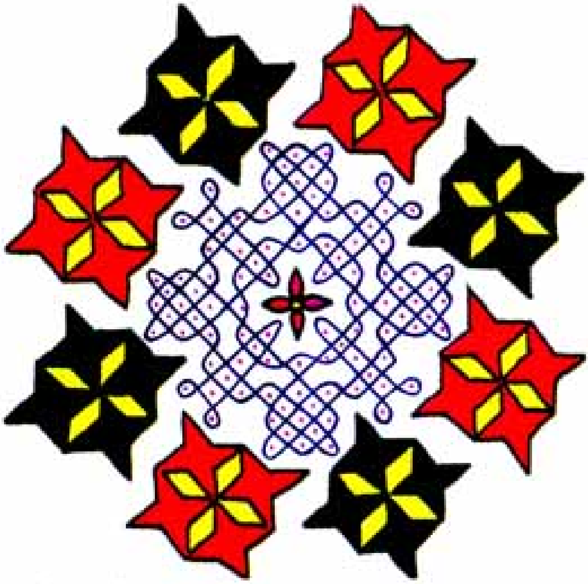
Supplement to Mangayar Malar December 2006 9



- விஜயா ரமேஷ், ஹைதராபாத்.

21 - 1 (நேர்ப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

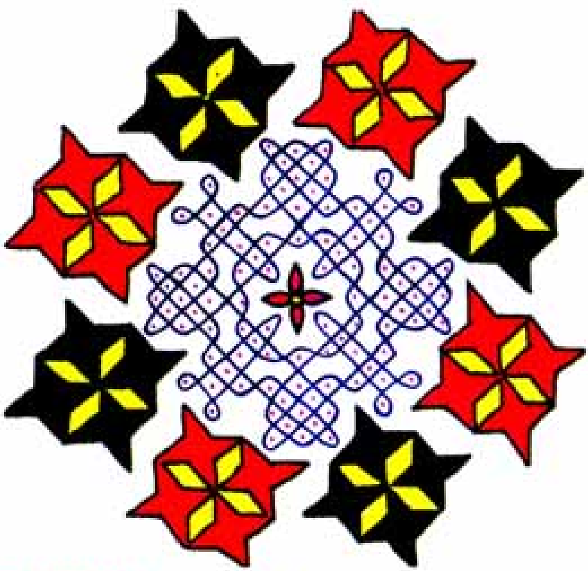


ஆர். சசிலா, பெங்களூர்.

21 புள்ளி - 12 வரிசை நேர்ப் புள்ளி 12ல் நிறுத்தவும்.



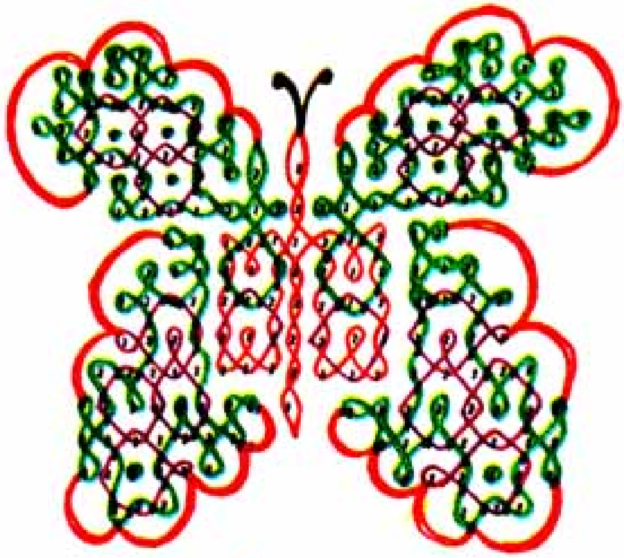
10 Supplement to Mangayar Malar December 2006



ஆர். சசிலா, பெங்களூர்.

21 புள்ளி - 12 வரிசை நேர்ப் புள்ளி 12ல் நிறுத்தவும்.

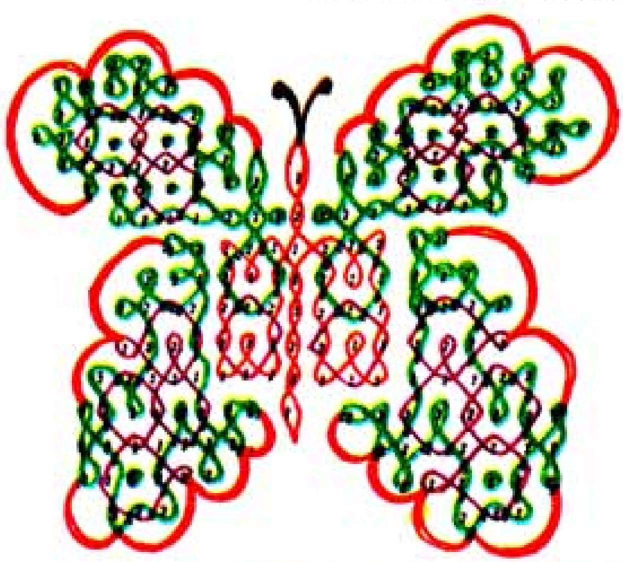
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- வித்யா நரசிம்மன்,
தேப்பெருமாள்நல்லூர்.

# மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 11



- வித்யா நரசிம்மன்,
தேப்பெருமாள்நல்லூர்.

மங்கள மார்கழி



- வித்யா நரசிம்மன்,
தேப்பெருமாள்நல்லூர்

21 - 11 (சந்துப் புள்ளி)



12 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- வித்யா நரசிம்மன்,
தேப்பெருமாள்நல்லூர்

21 - 11 (சந்துப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- வித்யா நரசிம்மன்,
தேப்பெருமாள்நல்லூர்.

18-18 (நேர்ப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 13



- வித்யா நரசிம்மன்,
தேப்பெருமாள்நல்லூர்.

18-18 (நேர்ப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி



- எஸ். சுகந்தி, கீவளூர்.
19-1 (தேர்ப் பள்ளி)

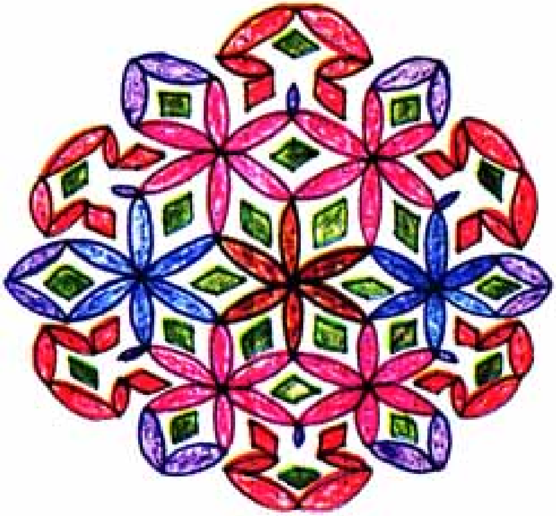


14 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- எஸ். சுகந்தி, கீவளூர்.
19-1 (தேர்ப் பள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- கீதா சோமநாதன், ஓசூர்.
21-11 (இடைப்பள்ளி)

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 15



- கீதா சோமநாதன், ஓசூர்.
21-11 (இடைப்பள்ளி)

மங்கள மார்கழி



- பத்மா பாஸ்கர், ஆழ்வார்ப்பேட்டை.

11-6 (ஊடுபுள்ளி)



16 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- பத்மா பாஸ்கர், ஆழ்வார்ப்பேட்டை.
11-6 (ஊடுபுள்ளி)
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- கௌரி வாசுதேவன், சென்னை - 35.

17-1 (இடைப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

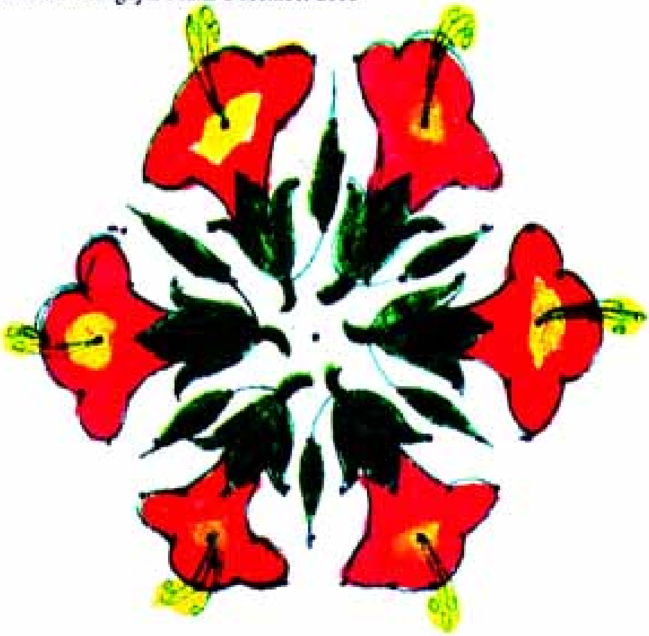
Supplement to Mangayar Malar December 2006 17



- கௌரி வாசுதேவன், சென்னை - 35.

17-1 (இடைப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

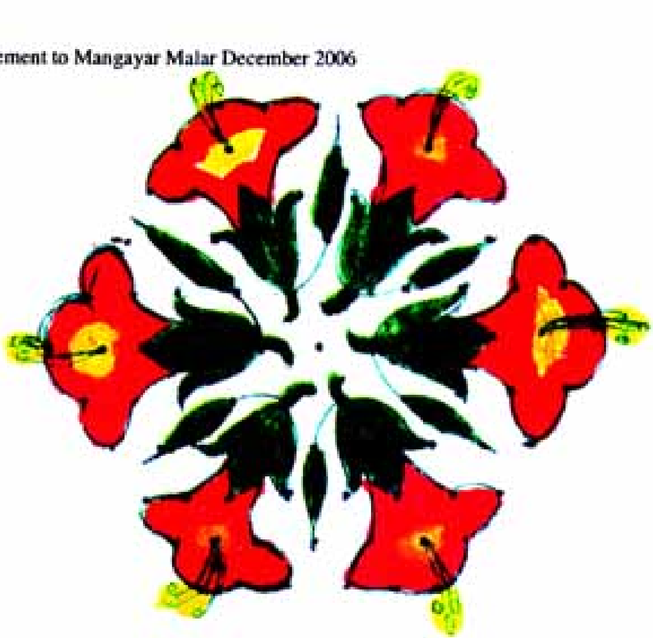


- வே. சித்ரா,
கும்மிடிப்பூண்டி.

11 - 6 (இடைப் புள்ளி)



18 Supplement to Mangayar Malar December 2006

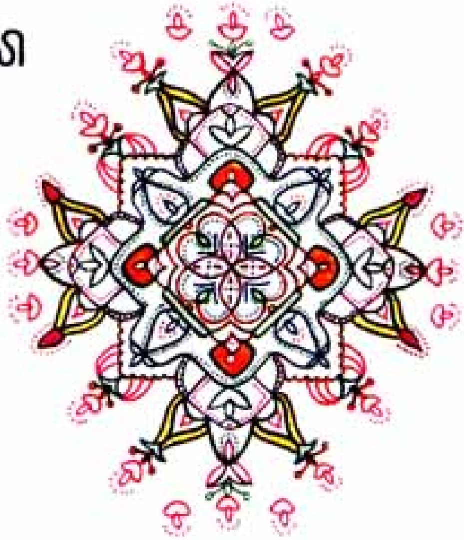


- வே. சித்ரா,
கும்மிடிப்பூண்டி.

11 - 6 (இடைப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

# ரங்கோலி

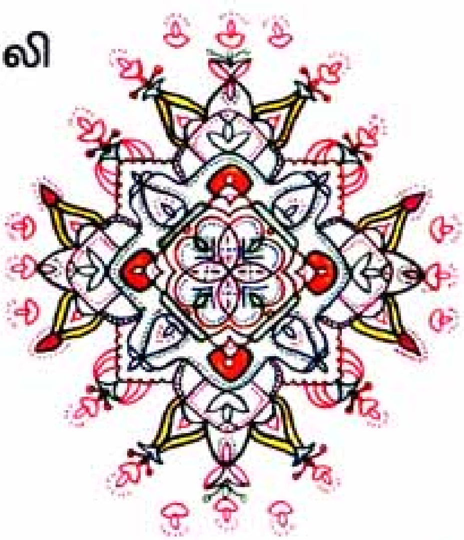


- ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.

மங்கள மார்கழி

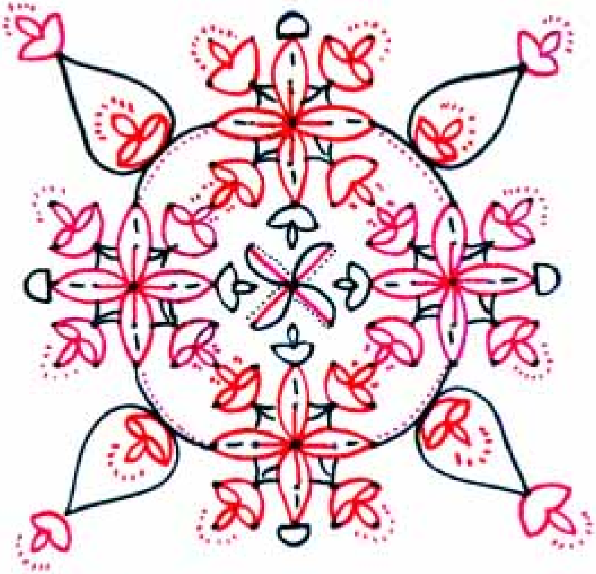
Supplement to Mangayar Malar December 2006 19

ரங்கோலி



- ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.

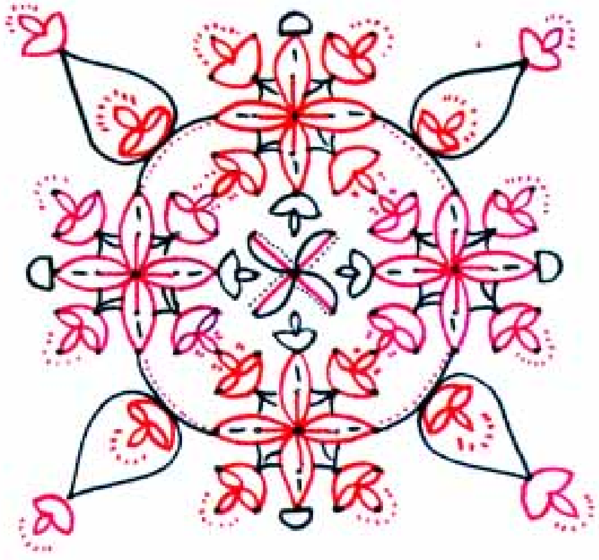
மங்கள மார்கழி



- ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.



20 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- எம். ரேவதி, மன்னார்குடி.

13-13 வரிசை
நான்கு பக்கமும் 5 முதல் 1 வரை
நேர்ப் புள்ளி

மங்கள மார்கழி

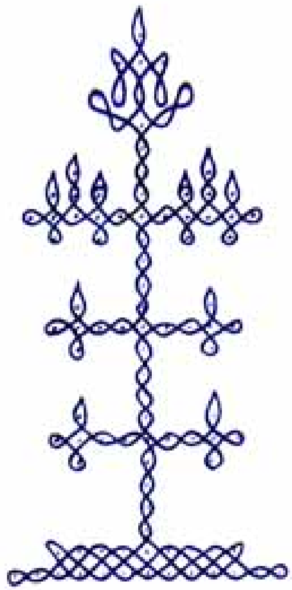
Supplement to Mangayar Malar December 2006 21



- எம். ரேவதி, மன்னார்குடி.

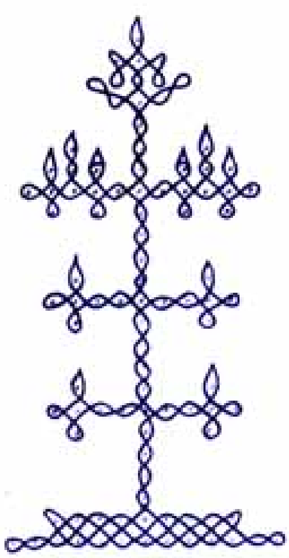
13-13 வரிசை
நான்கு பக்கமும் 5 முதல் 1 வரை
நேர்ப் புள்ளி

மங்கள மார்கழி



- ஆர். பிரேமா,
சென்னை - 33.





22 Supplement to Mangayar Malar December 2006

- ஆர். பிரேமா,
சென்னை - 33.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- கௌரி வாசுதேவன்,
சென்னை - 35.

13 - 13 (நேர்ப் புள்ளி)

# மங்கள மார்கழி

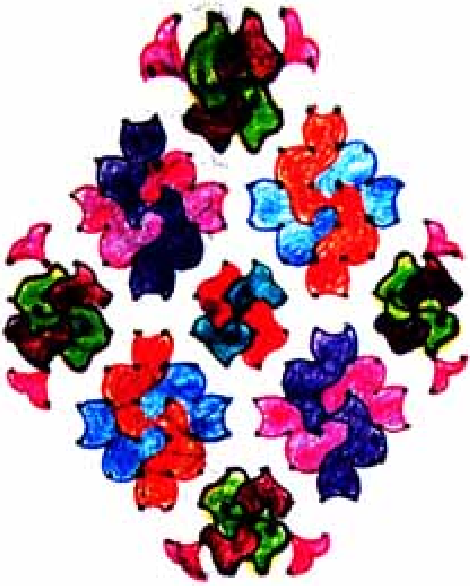
Supplement to Mangayar Malar December 2006 23



- கௌரி வாசுதேவன்,
சென்னை - 35.

13 - 13 (நேர்ப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி



- கௌரி வாசுதேவன்,
சென்னை - 35.

16 புள்ளி - 4 வரிசை 4ல்
நிறுத்தவும்.



24 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- கௌரி வாசுதேவன்,
சென்னை - 35.

16 புள்ளி - 4 வரிசை 4ல்
நிறுத்தவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



9 புள்ளி 3 வரிசை 3 வரை
(நேர் புள்ளி)
- கோ. சகிலா வாசன்,
சென்னை - 37.

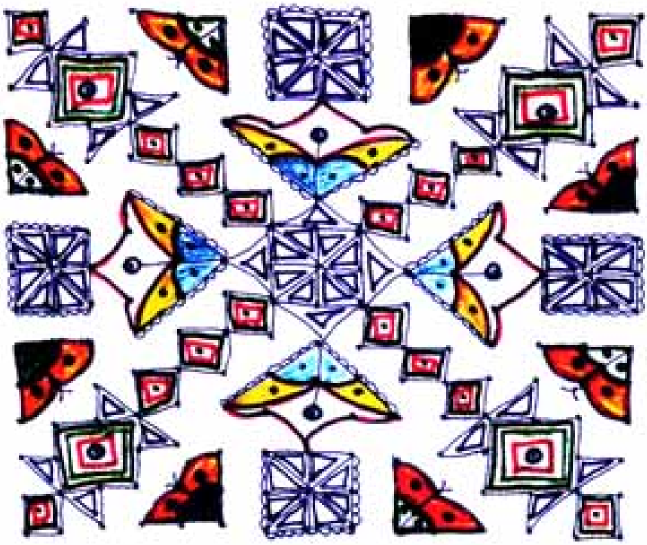
மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 25



9 புள்ளி 3 வரிசை 3 வரை
(நேர் புள்ளி)
- கோ. சகிலா வாசன்,
சென்னை - 37.

மங்கள மார்கழி

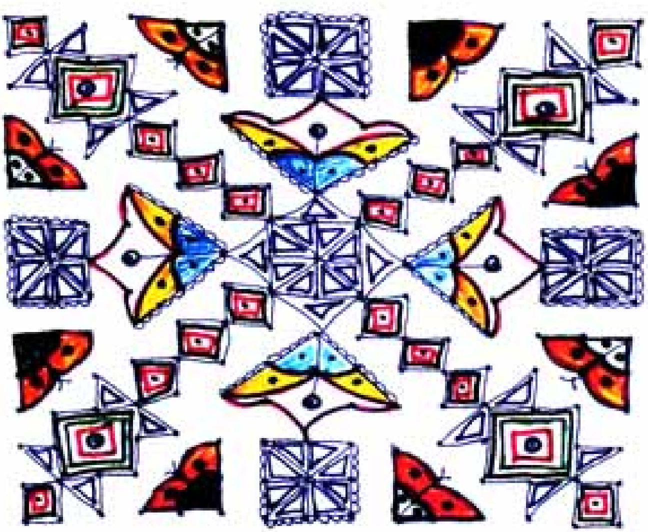


- பி. ஹரிணி,
ஆழ்வார்ப்பேட்டை.

15-15 (நேர்ப் புள்ளி)



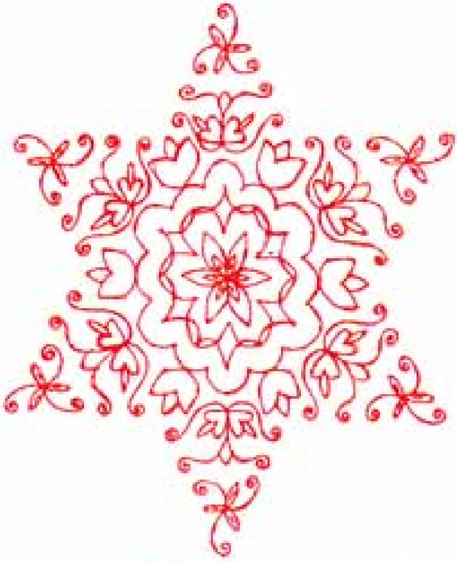
26 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- பி. ஹரிணி,
ஆழ்வார்ப்பேட்டை.

15-15 (நேர்ப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

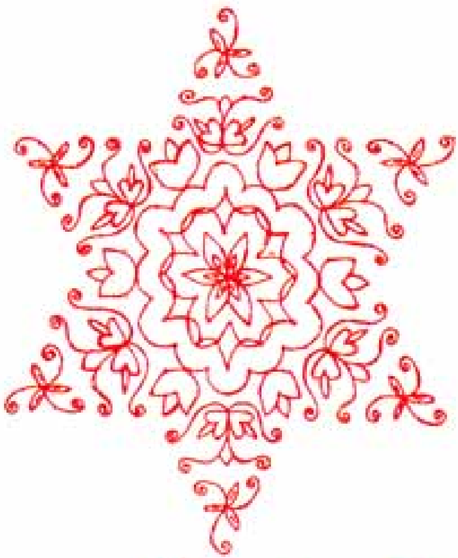


13-7 இடைப்புள்ளி
சுற்றிலும் 6,5,4,3,2,1 என்று வைக்க
வேண்டும்.

- ரேணுகா ஸ்ரீராம், குரோம்பேட்டை.

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 27

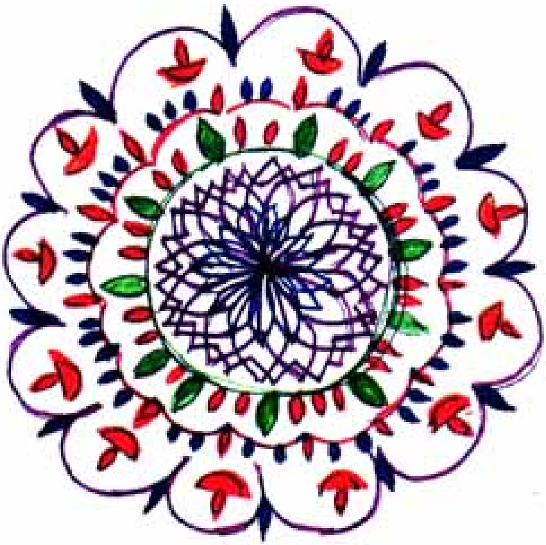


13-7 இடைப்புள்ளி
சுற்றிலும் 6,5,4,3,2,1 என்று வைக்க
வேண்டும்.

- ரேணுகா ஸ்ரீராம், குரோம்பேட்டை.

மங்கள மார்கழி

## ரங்கோலி

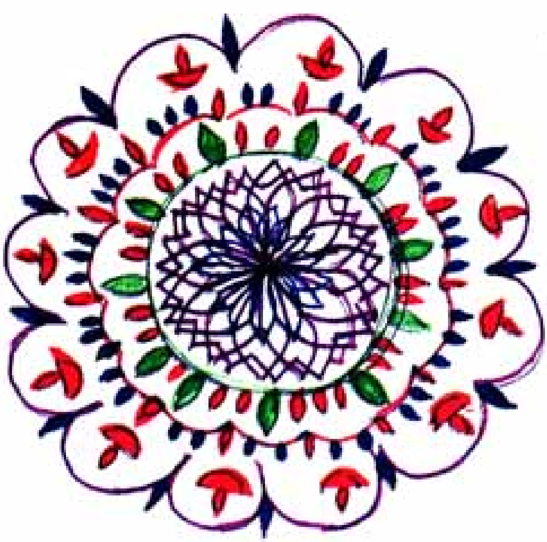


- கோமதி மஹாதேவன், குரோம்பேட்டை.



28 Supplement to Mangayar Malar December 2006

ரங்கோலி



- கோமதி மஹாதேவன், குரோம்பேட்டை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## ரங்கோலி

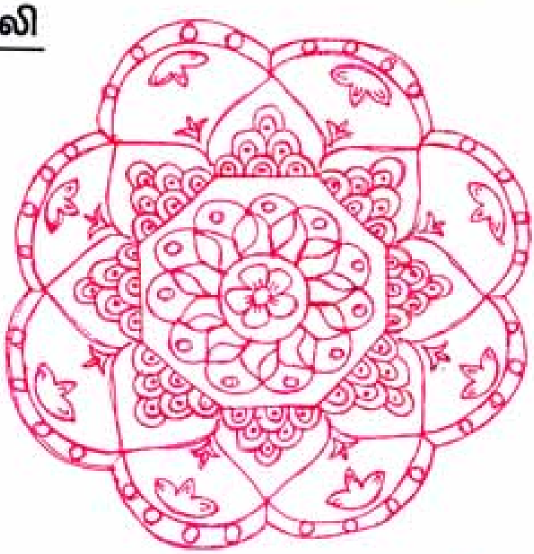


- ரேணுகா ஸ்ரீராம்,
குரோம்பேட்டை.

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 29

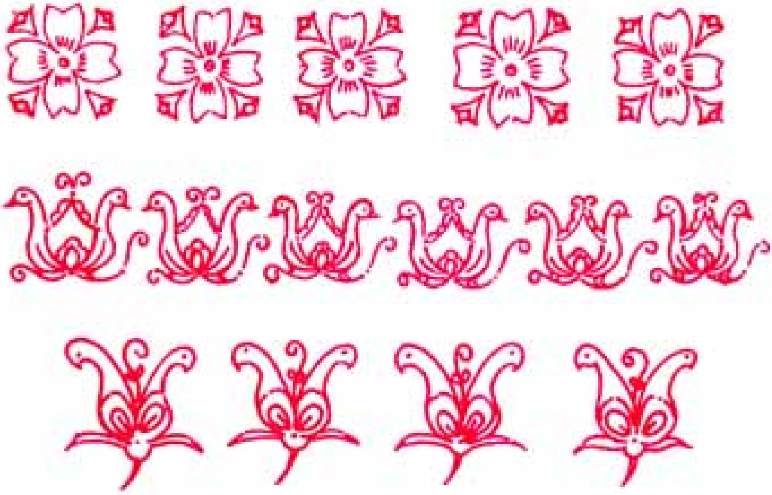
ரங்கோலி



- ரேணுகா ஸ்ரீராம்,
குரோம்பேட்டை.

மங்கள மார்கழி

## பார்டர் கோலங்கள்

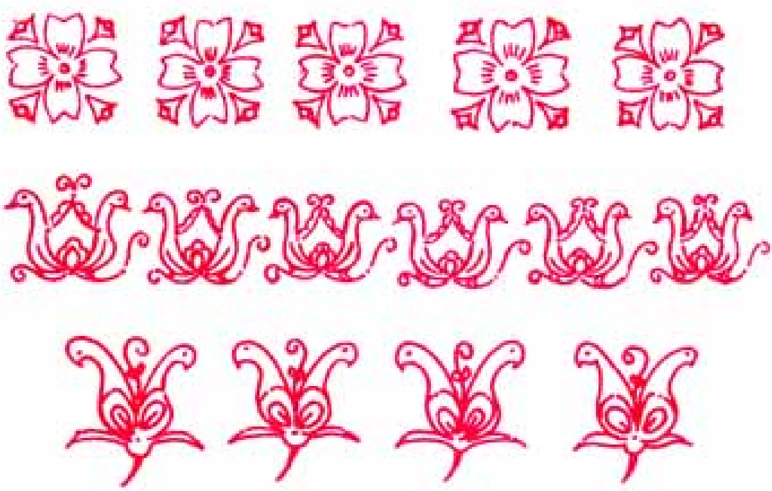


- செ. கலைவாணி, சென்னை - 17.



30 Supplement to Mangayar Malar December 2006

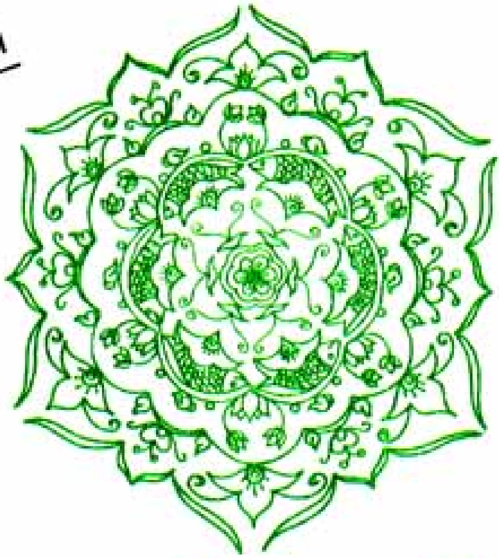
பார்டர் கோலங்கள்



- செ. கலைவாணி, சென்னை - 17.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## ரங்கோலி



- செ. கலைவாணி,
சென்னை - 17.

மங்கள மார்கழி

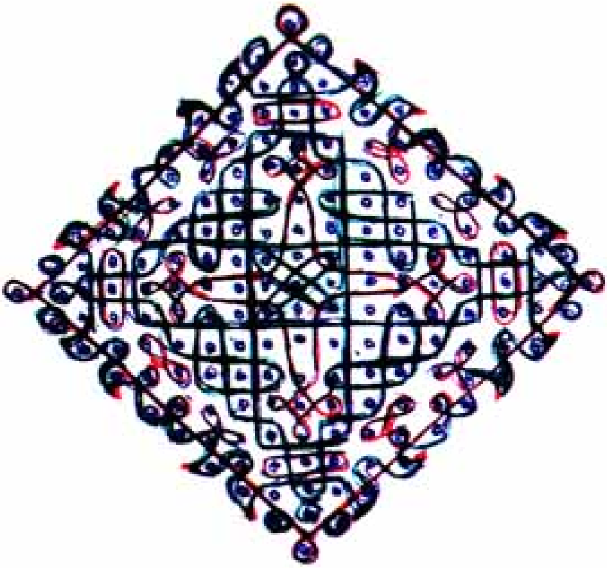
Supplement to Mangayar Malar December 2006 31

ரங்கோலி



- செ. கலைவாணி,
சென்னை - 17.

மங்கள மார்கழி

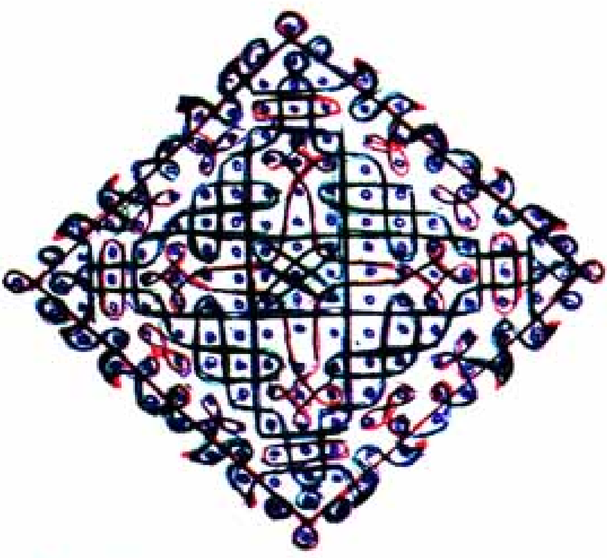


- தனலக்ஷ்மி, பெங்களூர்.

19-1 (நேர்ப் புள்ளி)



32 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- தனலக்ஷ்மி, பெங்களூர்.

19-1 (நேர்ப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## ரங்கோலி



- லக்ஷ்மிதேவி
அருணாசலம், நாகை.

மங்கள மார்கழி

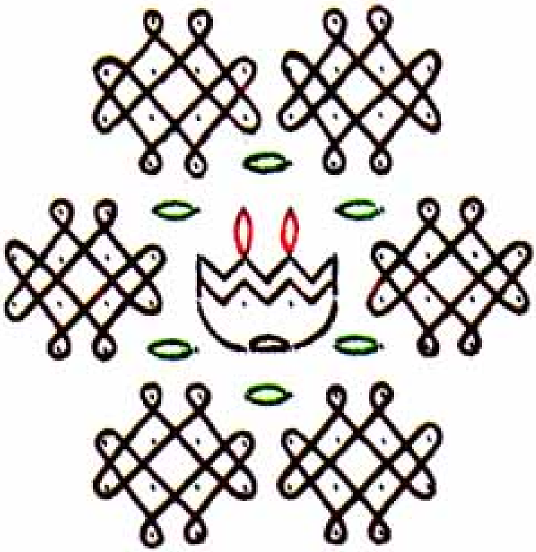
Supplement to Mangayar Malar December 2006 33

ரங்கோலி



- லக்ஷ்மிதேவி
அருணாசலம், நாகை.

மங்கள மார்கழி

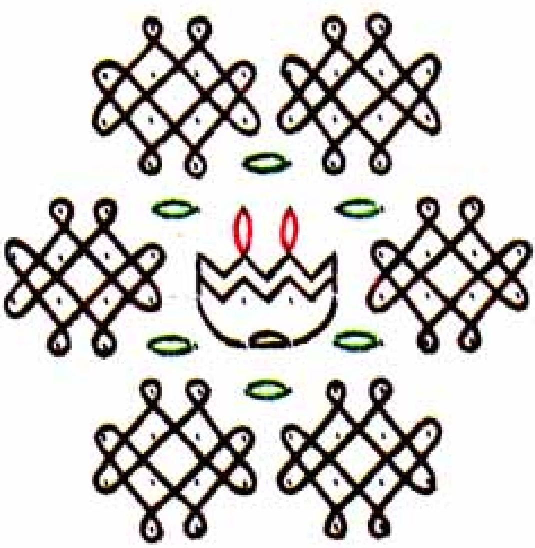


- டி. லலிதஸ்ரீ, சென்னை -49

புள்ளி பார்த்து வைக்கவும்.



34 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- டி. லலிதஸ்ரீ, சென்னை -49

புள்ளி பார்த்து வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- டி. லலிதஸ்ரீ,
சென்னை -49

9-5 சந்துபுள்ளி
6 பக்கமும் 4, 3, 2, 1

மங்கள மார்கழி

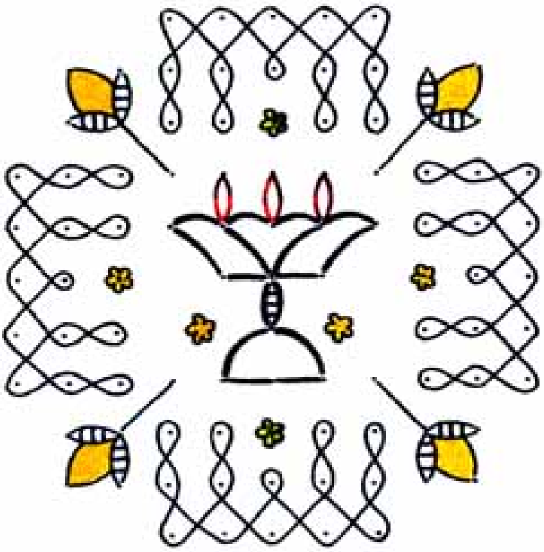
Supplement to Mangayar Malar December 2006 35



- டி. லலிதஸ்ரீ,
சென்னை -49

9-5 சந்துபுள்ளி
6 பக்கமும் 4, 3, 2, 1

மங்கள மார்கழி



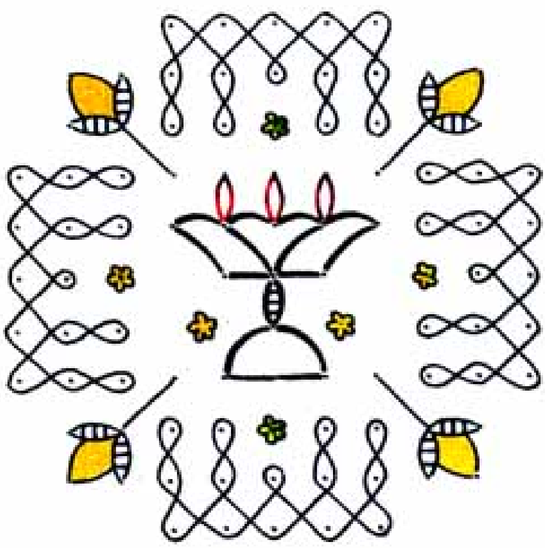
- எச். சத்யாவதி, கொரட்டூர்.

11 புள்ளி 5 வரிசை, 9 புள்ளி 2 வரிசை

5 புள்ளி 1 வரிசை (நேர்ப் புள்ளி)



36 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- எச். சத்யாவதி, கொரட்டூர்.
11 புள்ளி 5 வரிசை, 9 புள்ளி 2 வரிசை
5 புள்ளி 1 வரிசை (நேர்ப் புள்ளி)
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



11 புள்ளி 18 வரிசை நேர்ப் புள்ளி

- டி. லலிதஸ்ரீ, சென்னை - 49.

# மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 37



11 புள்ளி 18 வரிசை நேர்ப் புள்ளி

- டி. லலிதஸ்ரீ, சென்னை - 49.

மங்கள மார்கழி



21-1 (நேர்ப் புள்ளி)

- பி. சாமுண்டீஸ்வரி,
திருவண்ணாமலை.



38 Supplement to Mangayar Malar December 2006



21-1 (நேர்ப் புள்ளி)

- பி. சாமுண்டீஸ்வரி,
திருவண்ணாமலை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



15 புள்ளி, 15 வரிசை நாலு பக்கமும் 9, 7, 5 புள்ளி நேர்ப் புள்ளி

- டி. தேன் அமிர்தவர்ஷினி, கோவை - 25.

மங்கள மார்கழி

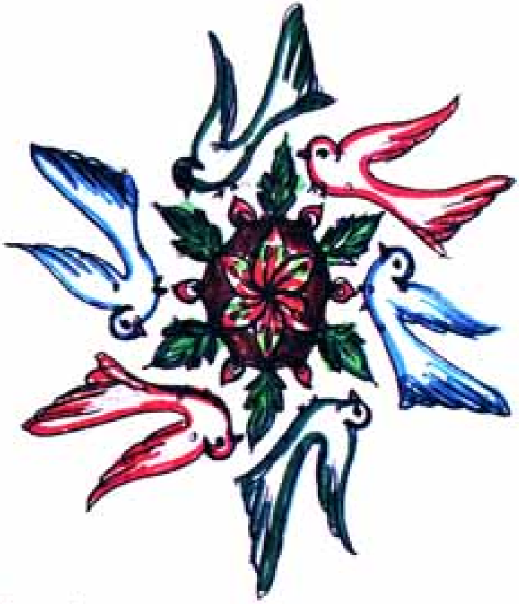
Supplement to Mangayar Malar December 2006 39



15 புள்ளி, 15 வரிசை நாலு பக்கமும் 9, 7, 5 புள்ளி நேர்ப் புள்ளி

- டி. தேன் அமிர்தவர்ஷினி, கோவை - 25.

மங்கள மார்கழி



- ஆர். பிரேமா, பெங்களூர்.

9 - 5 (இடைப் புள்ளி)



40 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- ஆர். பிரேமா, பெங்களூர்.

9 - 5 (இடைப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## ரங்கோலி



- ஆர். பூங்கோதை,
சென்னை- 24.

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 41

ரங்கோலி



- ஆர். பூங்கோதை,
சென்னை- 24.

மங்கள மார்கழி



- ஆர். கே. உமாசங்கரி,
இனாம்மணியாச்சி.

8- 8 நேர்ப் புள்ளி



42 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- ஆர். கே. உமாசங்கரி,
இனாம்மணியாச்சி.

8- 8 நேர்ப் புள்ளி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- விஜயா ரமேஷ்

15-1 நேர்ப் புள்ளி

மங்கள மார்கழி

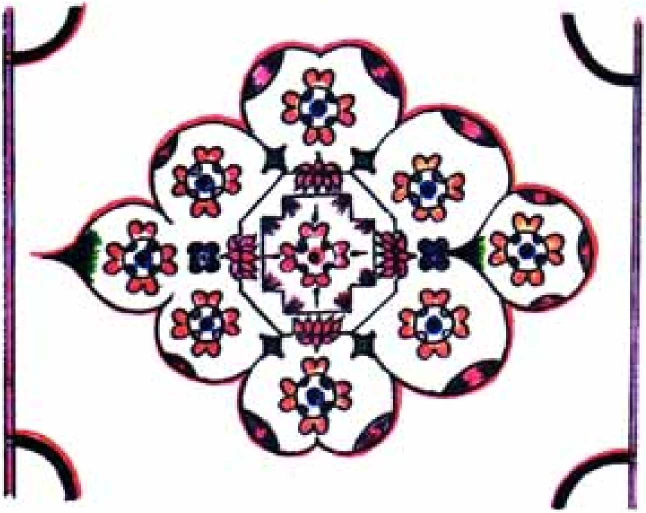
Supplement to Mangayar Malar December 2006 43



- விஜயா ரமேஷ்

15-1 நேர்ப் புள்ளி

மங்கள மார்கழி

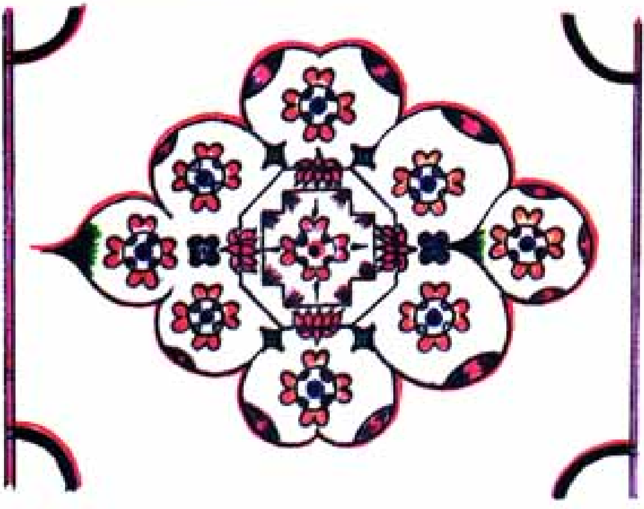


- உஷா வெங்கடேசன், அடையார்.

16 - 5 வரிசை
10 புள்ளி - 5 வரிசை
4 புள்ளி - 3 வரிசை (நேர்ப்புள்ளி)



44 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- உஷா வெங்கடேசன், அடையார்.

16 - 5 வரிசை
10 புள்ளி - 5 வரிசை
4 புள்ளி - 3 வரிசை (நேர்ப்புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.

21 புள்ளி 11ல் நிறுத்தவும்
(சந்து புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

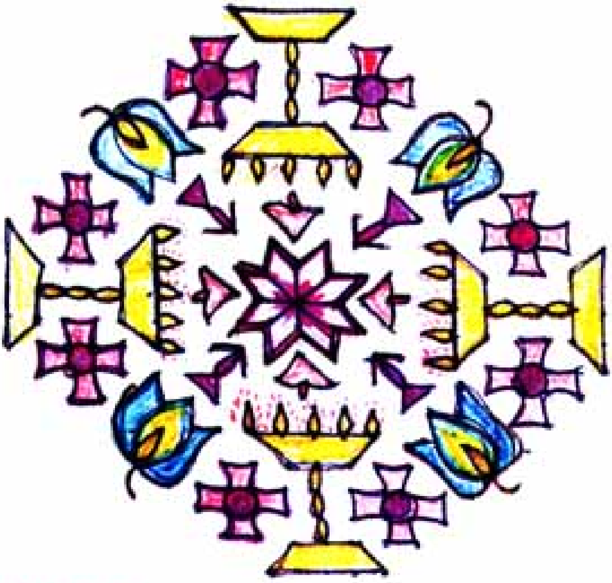
Supplement to Mangayar Malar December 2006 45



- ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.

21 புள்ளி 11ல் நிறுத்தவும்
(சந்து புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

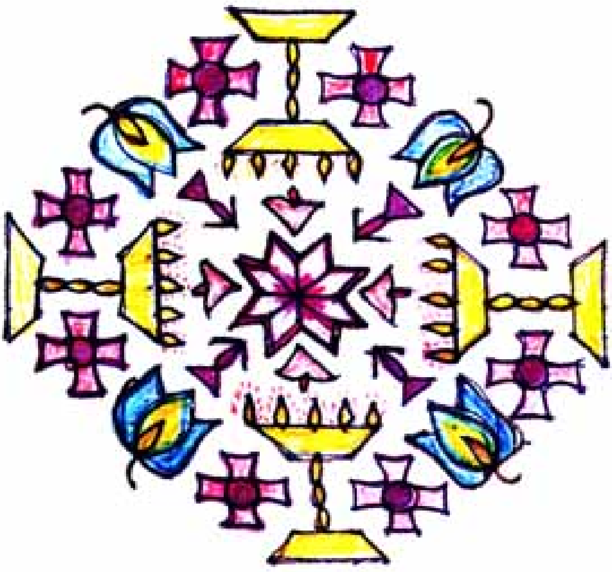


- வி. பத்மாவதி, திண்டுக்கல்.

21-5 வரிசை
(நேர்ப் புள்ளி 5 வரை)



46 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- வி. பத்மாவதி, திண்டுக்கல்.

21-5 வரிசை
(நேர்ப் புள்ளி 5 வரை)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## கிறிஸ்துமஸ் புத்தாண்டு கோலம்




- என். ரங்கநாயகி, கோவை - 25.

13-7 (சந்து புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 47

கிறிஸ்துமஸ் புத்தாண்டு கோலம்

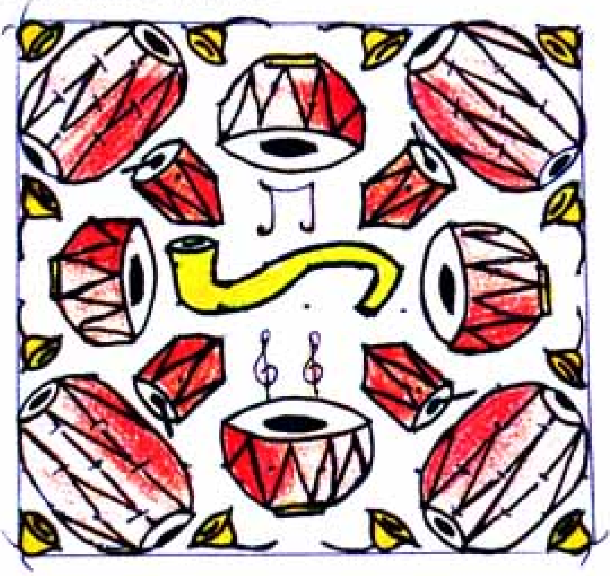



- என். ரங்கநாயகி, கோவை - 25.

13-7 (சந்து புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

வாத்திய விருந்து



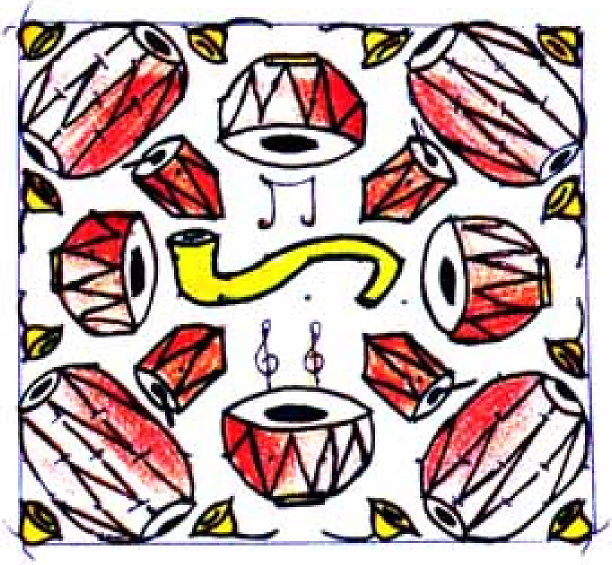
- உமா நடராஜ், நங்கநல்லூர்.

14-14 வரிசை நேர்ப் புள்ளி



48 Supplement to Mangayar Malar December 2006

வாத்திய விருந்து



- உமா நடராஜ், நங்கநல்லூர்.

14-14 வரிசை நேர்ப் புள்ளி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

# ரங்கோலி



- மல்லிகா சந்திரசேகரன்,
சென்னை - 82

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 49

ரங்கோலி



- மல்லிகா சந்திரசேகரன்,
சென்னை - 82

மங்கள மார்கழி



- செல்வகுமாரி, சென்னை - 32.

13-7 இடைப்புள்ளி



50 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- செல்வகுமாரி, சென்னை - 32.

13-7 இடைப்புள்ளி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- உஷா நாராயணன், குரோம்பேட்டை.

23 -1 (நேர் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 51



- உஷா நாராயணன், குரோம்பேட்டை.

23 -1 (நேர் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி



- எஸ். சுகந்தி சுந்தர், கீவளூர்.

13 - 13 (நேர்ப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

52 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- எஸ். சுகந்தி சுந்தர், கீவளூர்.

13 - 13 (நேர்ப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- டி.எம். பானுமதி, ஆதம்பாக்கம்.

15-8 (சந்துப் புள்ளி)

# மங்கள மார்கழி

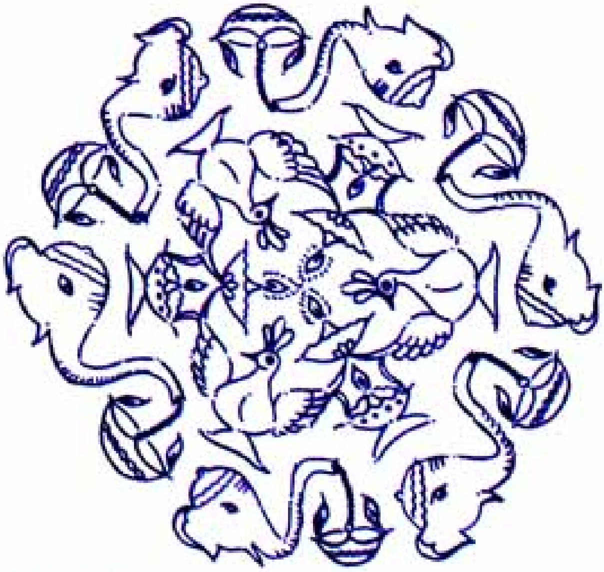
Supplement to Mangayar Malar December 2006 53



- டி.எம். பானுமதி, ஆதம்பாக்கம்.

15-8 (சந்துப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

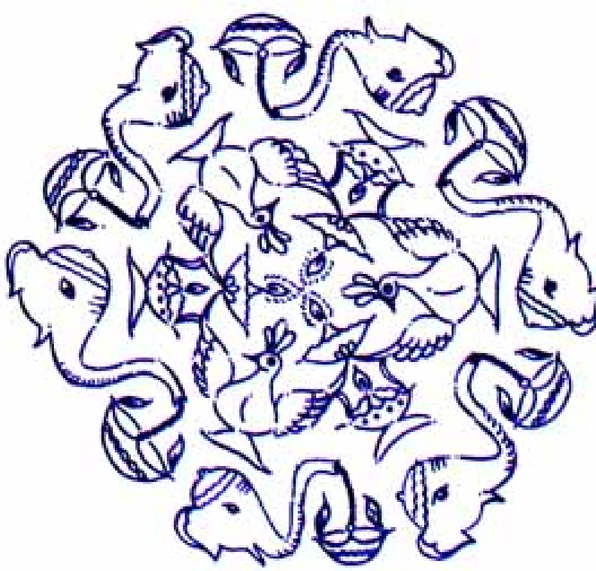


-செ. கலைவாணி,
சென்னை - 17.

15 - 8 சந்துப் புள்ளி.



54 Supplement to Mangayar Malar December 2006

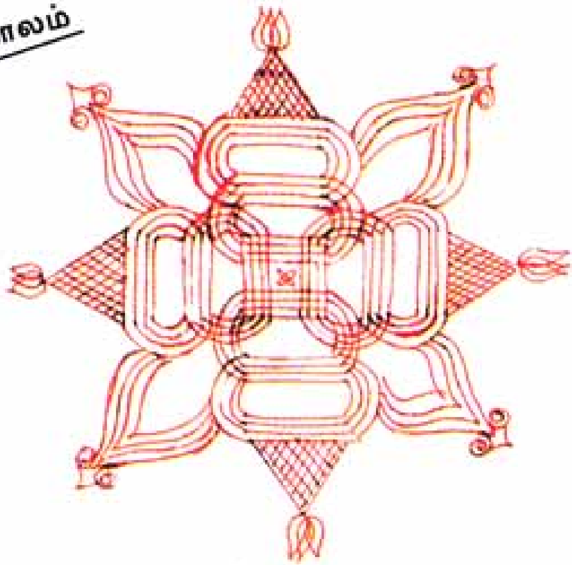


-செ. கலைவாணி,
சென்னை - 17.

15 - 8 சந்துப் புள்ளி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

## இழைக் கோலம்

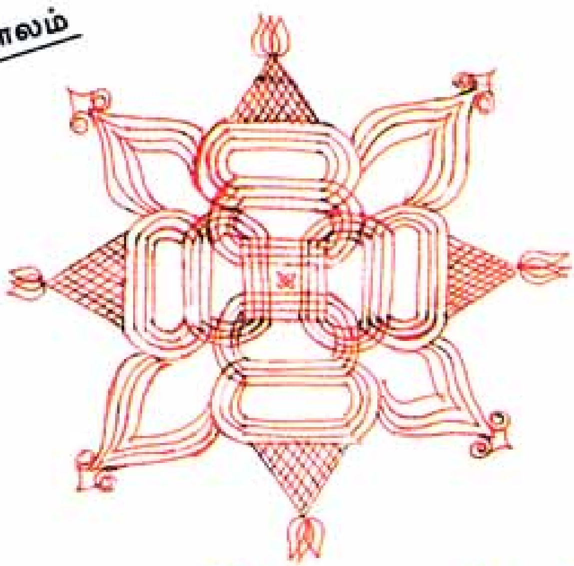


- லலிதா சேனாபதி,
திருவான்மியூர்.

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 55

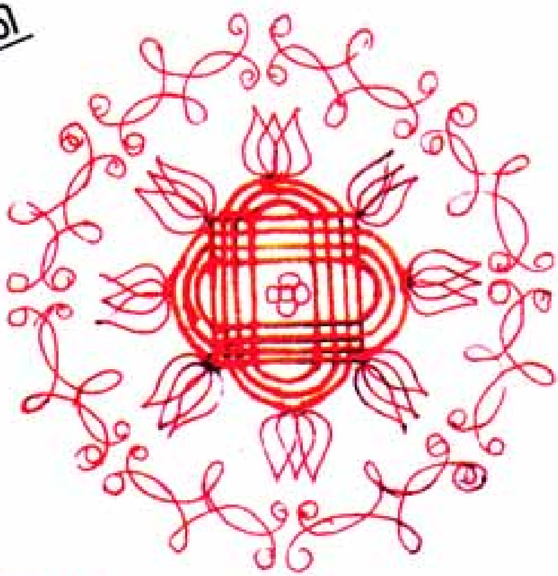
இழைக் கோலம்



- லலிதா சேனாபதி,
திருவான்மியூர்.

மங்கள மார்கழி

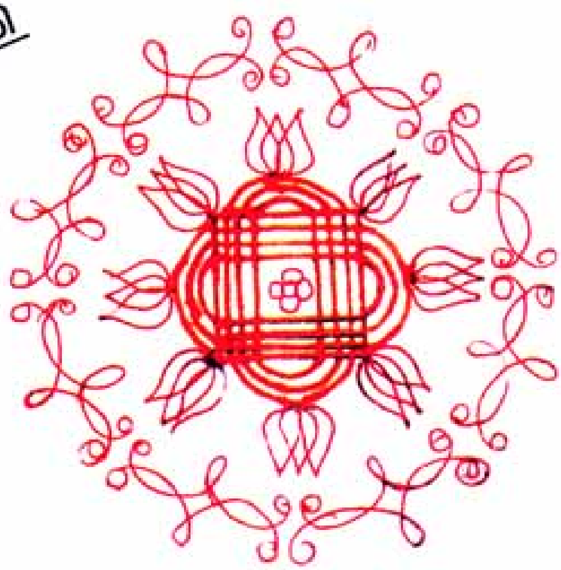
# ரங்கோலி



- லலிதா சேனாபதி,
திருவான்மியூர்.



56 Supplement to Mangayar Malar December 2006
ரங்கோலி



- லலிதா சேனாபதி,
திருவான்மியூர்.
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



11 புள்ளி 11 வரிசை

- பத்மாவதி,கருங்கல்பாளையம்.

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 57



11 புள்ளி 11 வரிசை

- பத்மாவதி,கருங்கல்பாளையம்.

மங்கள மார்கழி

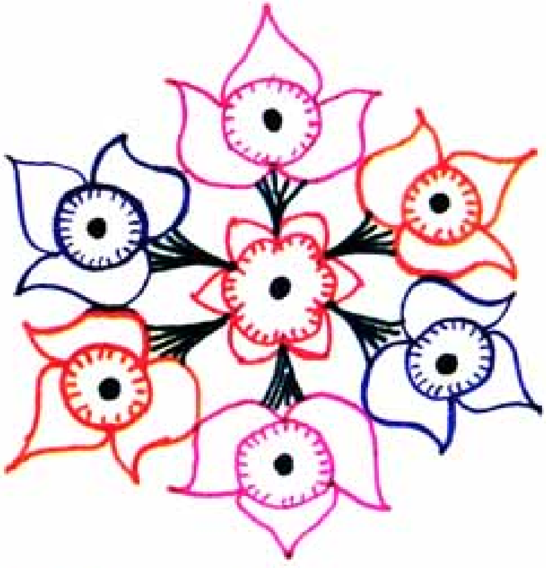


- என். ராமலெக்ஷ்மி,
அண்ணாநகர்.

11-6 (இடைப் புள்ளி)



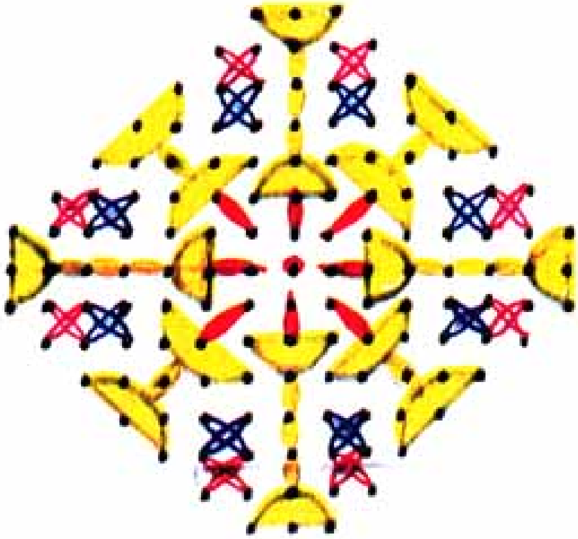
58 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- என். ராமலெக்ஷ்மி,
அண்ணாநகர்.

11-6 (இடைப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

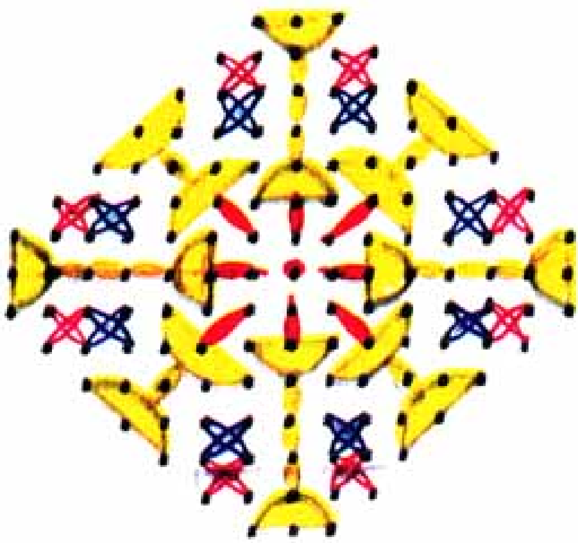


- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.

15-3 வரிசை 3ல் நிறுத்தவும்
(நேர்ப்புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 59



- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.

15-3 வரிசை 3ல் நிறுத்தவும்
(நேர்ப்புள்ளி)

மங்கள மார்கழி



- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.

19 புள்ளி 7வரிசை 7ல் நிறுத்தவும்.



60 Supplement to Mangayar Malar December 2006



- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.
19 புள்ளி 7வரிசை 7ல் நிறுத்தவும்.
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



- ஆர். ராஜேஸ்வரி, வசந்தம் நகர்.

21 புள்ளி 11ல் நிற்க. (இடைப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

Supplement to Mangayar Malar December 2006 61

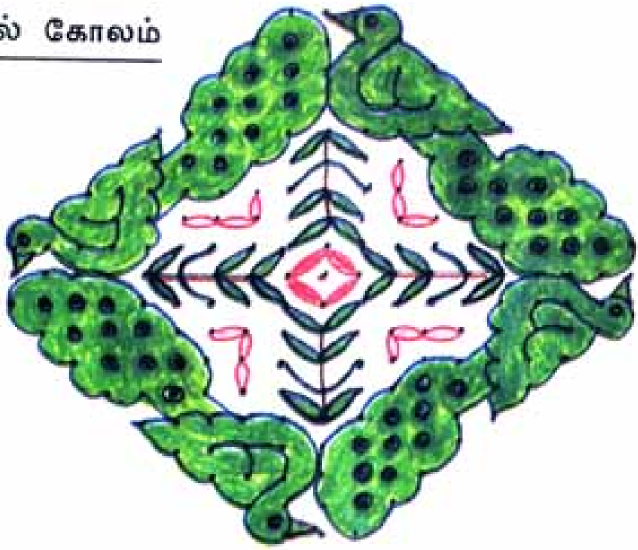


- ஆர். ராஜேஸ்வரி, வசந்தம் நகர்.

21 புள்ளி 11ல் நிற்க. (இடைப் புள்ளி)

மங்கள மார்கழி

## மயில் கோலம்

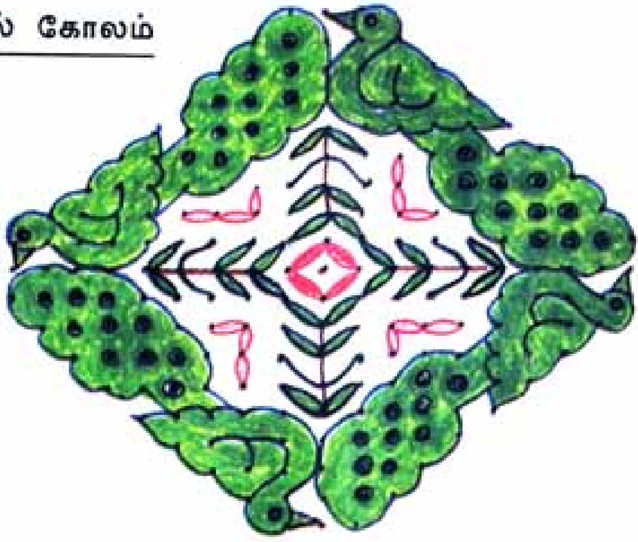


• ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.
19 புள்ளி 3 வரிசை
3ல் திருத்தவும் (நேர்ப் புள்ளி)



62 Supplement to Mangayar Malar December 2006

மயில் கோலம்



• ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.
19 புள்ளி 3 வரிசை
3ல் திருத்தவும் (நேர்ப் புள்ளி)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



23 - 1 (நேர்ப் புள்ளி)
பா. செல்வி, சென்னை - 91.



அட்டையை அலங்கரிக்கும் கோலத்தை வரைந்தவர்
அமரர் 'கல்கி'யின் மனைவி
திருமதி ருக்மணி கிருஷ்ணமூர்த்தி.

மங்கள மார்கழி



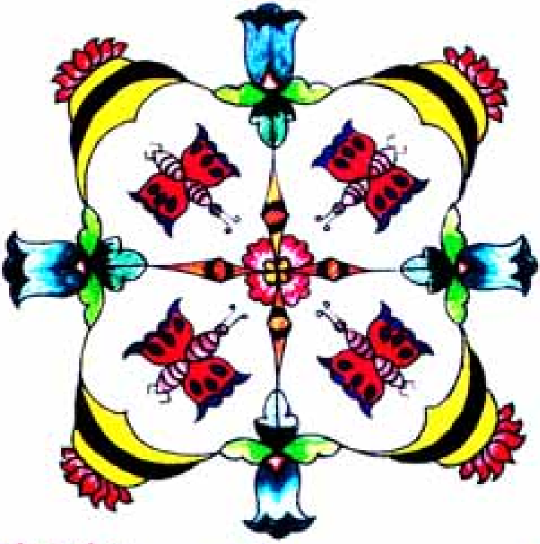
23 - 1 (நேர்ப் புள்ளி)
பா. செல்வி, சென்னை - 91.



அட்டையை அலங்கரிக்கும் கோலத்தை வரைந்தவர்
அமரர் 'கல்கி'யின் மனைவி
திருமதி ருக்மணி கிருஷ்ணமூர்த்தி.

மங்கள மார்கழி

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2006 issue.

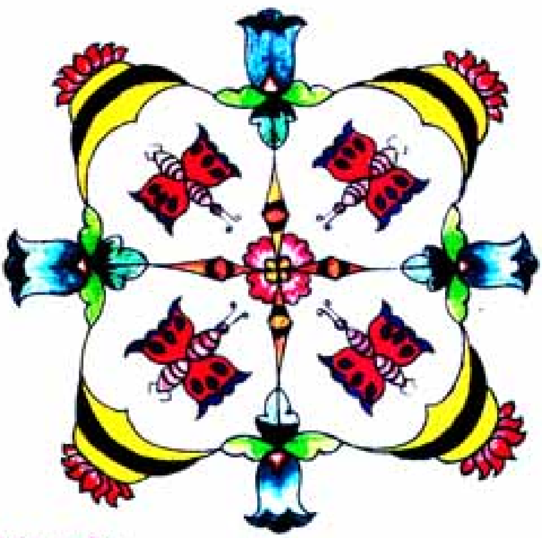


- விஜி ராஜேஷ், நங்கநல்லூர்.

9 புள்ளி 1-ல் நிறுத்தவும்.



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2006 issue.



- விஜி ராஜேஷ், நங்கநல்லூர்.

9 புள்ளி 1-ல் நிறுத்தவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!